गर्भन्यासं तु तत्रैव गर्भभाजनसंयुतम् ।
प्रागुक्त विधिना स्थाप्य गन्धपुष्पादिभिर्यजेत् ॥ ५६ ॥

स्थापयेत्पूर्ववच्छूलं मूलं वै गर्भभाजनम् ।
यत्र शेषं तु यत्कर्मशिल्पिभिस्तु विशेषतः ॥ ५७ ॥

कर्तव्यं लक्षणोपेतं स्थपतिः शिल्पिरुच्यते ।
स्थपतिश्चित्रकर्मज्ञो योज्यश्चान्यैर्न कारयेत् ॥ ५८ ॥

कृतं चेदन्यथा विप्र कर्ता चान्यो भविष्यति ।
आचार्यं पूजयेत्तत्र वस्त्रहेमांगुलीयकैः ॥ ५९ ॥

दक्षिणां दापयेत्तत्र पंचनिष्कहिरण्यकम् ।
शूलस्थापनमाख्यातं रज्जुबन्धमथ शृणु ॥ ६० ॥

इत्यंशुमान्काश्यपे शूलस्थापनविधिपटलः (चतुरशीतितमः) ॥ ८४ ॥

अथ वक्ष्ये विशेषेण रज्जुबन्धं शृणु द्विज ।
सर्वासु शूलसंध्यासु ताम्रपत्रैस्तु वेष्टयेत् ॥ १ ॥

शूलेऽष्टबन्धमालिप्य रज्जुबन्धं ततो विदुः।
श्रीवेष्टकं कुन्दुरुष्कं गुग्गुलं च गुलं तथा॥ २॥

सर्जरसं गैरिकं च घृततैलेऽष्टबन्धनम्।
श्रीवेष्टनं चतुर्भागं कुन्दुरुष्कं गुणांशकम्॥ ३॥

गुग्गुलं पंचभागं स्याद् एकांशं गुलमुच्यते।
सर्जरसं तु वस्वंशं गैरिकं तु गुणांशकम्॥ ४॥

षडेते सूक्ष्मचूर्णं तु कृत्वाज्यं तैलमिश्रितम्।
मृत्पात्रे तं विनिक्षिप्य पाचेत्क्षौद्राकृतिर्यदा॥ ५॥

तदा तु शूलमालिप्य रज्जुबन्धं ततः कुरु।
रज्जुबन्धं तु नाभेस्तु मध्यस्योदूर्ध्वगं त्रिधा॥ ६॥

सुषुम्ना मध्यमेऽप्याथ पिंगला तस्य दक्षिणा।
इडा वै तस्य वामस्था प्रधाना नाडयस्त्विमे॥ ७॥

द्व्यंगुलं परिणाहं तु युतास्ते वै त्रि कीर्तिताः।
तेषां नाडी त्रयाणां तु योगं भ्रूमध्यमे भवेत्॥ ८॥

तदधो विवृता स्विष्टव्यंश दण्डे पुराश्रिताः ।
भ्रूमध्यान्मूर्ध्निपर्यन्तं त्रिनाडी चैकवद्भवेत् ॥ ९ ॥

तन्मूर्धोपरिनाडिस्तु सप्तशाखानु भेदिनः ।
गान्धारी हस्ति जिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ॥ १० ॥

p. 366) अलंबुषा कुहूचैव शंखिनी तेऽभिधानकाः ।
गान्धारी सव्यनेत्रान्तं हस्तिजिह्वेतराक्षिकाः ॥ ११ ॥

पुषाद्दक्षिणकर्णान्तं वामकर्णे यशस्विनी ।
अलम्बुषा मेढ्रमूलान्ता वक्रदन्ता कुहूर्भवेत् ॥ १२ ॥

नाभिमध्यावसानं तु शंखिनीलम्बनं भवेत् ।
तेष्वादौ च चतुर्नाडी यवत्रयघनान्विता ॥ १३ ॥

शेषानाडी त्रयाणां तु चतुर्यवघनं भवेत् ।
दक्षिणावर्तिताः सर्वे द्विवत्यैने प्रकीर्तिताः ॥ १४ ॥

सुषुम्नादीनि संख्यान्तं दशनाडीति विद्यते ।

प्रधाननाडी त्रयाणां तु मूलमेढ्रावसानकम् ॥ १५ ॥

तेषां नाडिभिन्नास्तु नाडयोऽष्टादश स्मृताः।
विमला शोषिणी पृथ्वी महसी तेजसी तथा ॥ १६ ॥

वायवी गगनी चैव मर्दनी रोदनी तथा।
रसवादी मृदंगी च संगिनी * * * * * ॥ १७ ॥

* * दौरसनाड्यस्तु सव्यपादाग्रमूलकम्।
ऊरुमूलैवमावृत्य परितो नलकान्तकम् ॥ १८ ॥

लम्बितास्ते समाख्यातास्ता वै पिंगलगा * *।
शब्दांगादीनि षट्संख्या इडामूले समुद्भवाः ॥ १९ ॥

एषा वै रसनाडी च वामपादौ तु सव्यवत्।
नलकाग्रैकमावृत्य षण्मा * ग्रेक वर्तिताः ॥ २० ॥

p. 367) सुषुम्नामूलगाः शेषा वंशपार्श्वे गरोहिताः।
वक्षोदण्डोपरिष्टात्तु तिर्यग्बाहुगास्त्विमाः ॥ २१ ॥

गगनी मर्दनी चैव रोदनी दक्षिणे करे।
रसवादी मृदंगी च संगिनी वामबाहुके॥ २२॥

बाहुमूलैकमावृत्य त्रिष्वग्रं चैकवद्भवेत्।
तदस्याग्रादष्टशाखा स्युः दक्षिणेऽदक्षिणे तथा॥ २३॥

बाहुमूलाग्रचान्तं तु नाड्योऽष्टौ प्रसारिताः।
तेषामग्रैकवद्विप्र मणिबन्धैकमावृतम्॥ २४॥

एकं वाऽनेकहस्तं वा हस्तं प्रत्येकमाचरेत्।
एवं हि प्रतिमानां तु मुख्यनाड्यष्टविंशतिः॥ २५॥

प्रधाननाड्यस्त्वेवं कल्पयेत्कल्पवित्तमः।
तेषां भिन्नास्तथा विप्र चतुष्षष्टिश्च नाडयः॥ २६॥

तस्मादनेकधा नाडी सर्वांगं तु समावृताः।
द्विसप्तति सहस्राणि नाड्यः परिकीर्तिताः॥ २७॥

स्वावृतं शूलजीर्णकाश्वत्थ पत्रवत्।
नालिकेरफलत्वग्म्यन्नत्यल्प सलिलान्वितम्॥ २८॥

चर्मसारं गृहीत्वा तु सारमन्यं व्यपोह्य च ।
नाडयस्तेऽपि संकल्प्य पश्चादावृतनाडिकाः ॥ २९ ॥

षड्यवं तु परीणाहं रज्जुमापादयेद्दृढम् ।
पश्चान्निरन्ध्रं रज्जुभ्यां बन्धयेद्दक्षिणा वृतम् ॥ ३० ॥

p. 368) हृत्पद्ममष्टपत्रं तु रज्जुना कारयेद्बुधः ।
तस्यनालं तु नाभ्यन्तं सुषुम्ना सहबन्धितम् ॥ ३१ ॥

जीवस्थानं तु तत्पद्मं इत्युक्तं हि मया तव ।
मूलमंत्रमनुस्मृत्य रज्जुबन्धमिदं कुरु ॥ ३२ ॥

रज्जुबन्धमिदं ख्यातं मृत्संस्कारमतः परम् ।

इत्यंशुमान्काश्यपे रज्जुबन्धविधानपटलः (पंचाशीतितमः) ॥ ८५ ॥

मृत्संस्कारमहं वक्ष्ये संक्षेपाच्छृणु सुव्रत ।
जांगलं चानुरूपं च समंशं मृत्त्रिधा भवेत् ॥ १ ॥

अथ श्री–क्रमः

प्रथमम् आह्निकप्रकरणम्

(ब्राह्ममुहूर्तकृत्यं मन्त्रमहार्णवश्रीविद्यार्णवनित्योत्सवादिषु प्रतिपादितम्)

(ब्राह्मे मुहूर्ते चोत्थाय निद्रास्थानाद् बहिर्निर्गत्य पादौ मुखं च प्रक्षाल्याचम्य रात्रिवस्त्रं परित्यज्य शुद्धवस्त्रं परिधाय शुद्धासने उपविश्य शिरसि सहस्रारे श्वेतवर्णं स्वगुरुं ध्यायेत्)

आनन्दमानन्दकरं प्रसन्नं ज्ञानस्वरूपं निजबोधरूपम्।
योगीन्द्रमीड्यं भवरोगवैद्यं श्रीमद्गुरुं नित्यमहं भजामि।।

श्रीगुरुपादुकापञ्चकम्

ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे नित्यलग्नमवदातमद्भुतम् ।
कुण्डलीविवरकाण्डमण्डितं द्वादशार्णसरसीरुहं भजे।।१।।
तस्य कन्दलितकर्णिकापुटे क्लृप्तरेखमकथादिरेखया।
कोणलक्षितहळक्षमण्डलीं भावलक्ष्यमबलालयं भजे।।२।।
तत्पुटे पटुतडित्कडारिमस्पर्द्धमानमणिपाटलप्रभम् ।
चिन्तयामि हृदि चिन्मयं वपुर्नादबिन्दुमणिपीठमुज्ज्वलम्।।३।।
ऊर्ध्वमस्य हुतभुक्शिखात्रयं तद्विलासपरिबृंहणास्पदम्।
विश्वघस्मरमहोच्चिदोत्कटं व्यामृशामि युगमादिहंसयोः।।४।।
तत्र नाथचरणारविन्दयोः कुङ्कुमासवपरीमरन्दयोः ।
द्वन्द्वबिन्दुमकरन्दशीतलं मानसं स्मरति मङ्गलास्पदम्।।५।।
निषक्तमणिपादुका–नियमितौघकोलाहलं,
स्फुरत्किसलयारुणं नखसमुल्लसच्चन्द्रकम्।
परामृतसरोवरोदितसरोजसद्रोचिषं,
भजामि शिरसि स्थितं गुरुपदारविन्दद्वयम्।।६।।
अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः।।७।।

श्रीगुरुपञ्चकम्

नमस्ते नाथ भगवन् शिवाय गुरुरूपिणे।
विद्यावतारसंसिद्ध्यै स्वीकृतानेकविग्रह।।१।।

नवाय नवरूपाय परमार्थस्वरूपिणे।
सर्वाज्ञानतमो-भेद-भानवे चिद्घनाय ते।।२।।
स्वतन्त्राय दयाक्लृप्त-विग्रहाय शिवात्मने।
परतन्त्राय भक्तानां भव्यानां भव्यरूपिणे।।३।।
विवेकिनां विवेकाय विमर्शाय विमर्शिनाम्।
प्रकाशानां प्रकाशाय ज्ञानिनां ज्ञानरूपिणे।।४।।
पुरस्तात् पार्श्वयोः पृष्ठे नमस्कुर्यामुपर्यधः।
सदा मच्चित्तरूपेण विधेहि भवदासनम्।।५।।
इत्येवं पञ्चभिः श्लोकैः स्तुवीत यतमानसः।
प्रातः प्रबोध-समये जपात् सुदिवसं भवेत्।।६।।

ऐं ह्रीं श्रीं हस्ख्फ्रें हसक्षमलवरयूं सहक्षमलवरयीं ह्सौः स्हौः
स्वरूपनिरूपणहेत्वमुकाम्बासहितगुरुश्रीपादुकां पूजयामि नमः।
स्वच्छप्रकाशविमर्शहेत्वमुकाम्बासहितपरमगुरुश्रीपादुकां पूजयामि नमः।
स्वात्मारामपञ्जरविलीनतेजस्कामुकाम्बासहितपरमेष्ठिगुरुश्रीपादुकां पूजयामि नमः।
(इति गुरु-परमगुरु-परमेष्ठिगुरु-पादुकापूजनं भावयेत्।)

श्रीगुरुप्रणतिः

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात्परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः।।
वन्दे गुरु-पद-द्वन्द्वमवाङ्मनसगोचरम्।
रक्त-शुक्ल-प्रभा-मिश्रमतर्क्यं त्रैपुरं महः।।

(इति प्रणम्य प्राणानायम्य च तच्चरणयुगलविगलदमृतरसविसरपरिपुताखिलाङ्गमात्मानं भावयेत्)।

इष्ट-मन्त्र-भावनम्

ततश्च सर्वचैतन्यात्मिकां जाग्रदाद्यवस्थात्रयावभासिकां सर्वाधिष्ठानरूपां प्रत्यक्चैतन्याभिन्नब्रह्मात्मिकां सर्वचैतन्यविवर्जितामखण्डां चितिं भावयेत्। यथा-

आमूलाधारादाब्रह्मबिलं विलसन्तीं तडिल्लतासदृशाकृतिं तरुणारुण-पिञ्जरां तैजसीं ज्वलन्तीं कुण्डलीरूपां सर्वाधिष्ठानभूतां परां संविदं चिन्तयेत्। मूलमन्त्रं च दशवारमावर्तयेत्।

कुण्डलिनी–मन्त्रजप–विधिः

नियमितपवनस्पन्दो मूलाधारे चतुर्दलपद्मे त्रिकोणात्मकं पीठस्थित–ज्योतिलिङ्गमावेष्ट्यावस्थितां सार्धत्रिवलयां 'हूं' बीजेनोत्थितां 'ऐं ह्रीं श्रीं' इति मन्त्रं च जपन् कुण्डलिनीं ध्यायेत्।

कुण्डलिनीमन्त्रः—

वाग्भवं भुवनेशी च श्रीबीजन्तु तथैव च।
त्र्यक्षरो मन्त्र आख्यातः कुण्डलिन्यास्सुसिद्धिदः।। १।।
ऋषिश्शक्तिस्समाख्यातो गायत्रीच्छन्द ईरितम्।
चेतनाकुण्डली शक्तिर्देवतात्र समीरिता।। २।।
वाग्भवं बीजमाम्नातं शक्तिः श्रीबीजमुच्यते।
हृल्लेखा कीलकं प्रोक्तं कुण्डलिन्यास्तु चिन्तने।। ३।।
विनियोगस्समाख्यातः सर्वागमविशारदैः।
बीजत्रयद्विरावृत्त्या षडङ्गन्यास ईरितः।। ४।।
ध्यानं वक्ष्यामि कुण्डल्यास्सावधानतया शृणु।
मूलाधारे त्रिकोणे तु सूर्यकोटिसमत्विषि।। ५।।
प्रसुप्तभुजगाकारां सार्धत्रिवलयस्थिताम्।
नीवारशुकवत्तन्वीं तडित्कोटिसमप्रभाम्।। ६।।
सूर्यकोटिप्रभां दीप्तां चन्द्रकोटिसुशीतलाम्।
शिवशक्तिमयीं देवीं शङ्खावर्तक्रमात्स्थिताम्।। ७।।
सुषुम्नामध्यमार्गेण यान्तीं परशिवावधि।
ह्रीङ्कारबीजरूपेण चिन्तयेद् योगवर्त्मना।। ८।।

अस्य श्रीकुण्डलिनीमन्त्रस्य शक्तिर्ऋषिर्गायत्री छन्दश्चेतना–कुण्डलिनी देवता ऐं बीजं श्रीं शक्तिः ह्रीं कीलकं श्रीकुण्डलिन्याश्चिन्तने विनियोगः।

(इति विनियोगं कृत्वा)

'ऐं ह्रीं श्रीं' इति मन्त्रेण करषडङ्गन्यासौ विधाय ध्यायेत्।

ध्यानम्

सिन्दूरारुणविग्रहां त्रिनयनां माणिक्यमौलिस्फुर–
त्तारानायकशेखरां स्मितमुखीमापीनवक्षोरुहाम्।
पाणिभ्यामलिपूर्णरत्नचषकं रक्तोत्पलं बिभ्रतीं
सौम्यां रत्नघटस्थसव्यचरणां ध्यायेत्परामम्बिकाम्।।

कुण्डलिनीस्तुतिः

मूलोन्निद्रभुजङ्गराजसदृशीं यान्तीं सुषुम्नान्तरं,
भित्त्वाधारसमूहमाशुविलसत्सौदामिनीसन्निभाम् ।
व्योमाम्भोजगतेन्दुमण्डलगलद्दिव्यामृतौघैः पतिं,
सम्भाव्य स्वगृहागतां पुनरिमां सञ्चिन्तयेत् कुण्डलीम्।। १।।

हंसं नित्यमनन्तमद्वयगुणं स्वाधारतो निर्गता,
शक्तिः कुण्डलिनी समस्तजननी हस्ते गृहीत्वा च तम्।।
याता शम्भुनिकेतनं परसुखं तेनानुभूय स्वयं,
यान्ती स्वाश्रममर्ककोटिरुचिरा ध्येया जगन्मोहिनी ।। २।।

अव्यक्तं परबिम्बमञ्चितरुचिं नीत्वा शिवस्यालयं,
शक्तिः कुण्डलिनी गुणत्रयवपुर्विद्युल्लतासन्निभा ।
आनन्दामृतकन्दगं पुरभिदं चन्द्रार्ककोटिप्रभं,
संवीक्ष्य स्वगृहं गता भगवती ध्येयाऽनवद्या गुणैः।। ३।।

मध्ये वर्त्म समीरणद्वयमिथस्सङ्घट्टसङ्क्षोभजं,
शब्दस्तोममतीत्य तेजसि तडित्कोटिप्रभाभास्वरे ।
उद्यन्तीं समुपास्महे नवजपासिन्दूरसान्द्रारुणां,
सान्द्रानन्दसुधामयीं परशिवं प्राप्तां परां देवताम्।। ४।।

गमनागमनेषु जाङ्घिकी सा तनुयाद् योगफलानि कुण्डली।
मुदिता कुलकामधेनुरेषा भजतां वाञ्छितकल्पवल्लरी।। ५।।

आधारस्थितशक्तिबिन्दुनिलयां नीवारशूकोपमां,
नित्यानन्दमयीं गलत्परसुधावर्षैः प्रबोधप्रदैः।
सिक्त्वा षट्सरसीरुहाणि विधिवत्कोदण्डमध्योदितां,
ध्यायेद् भास्वरबन्धुजीवरुचिरां संविन्मयीं देवताम्।। ६।।

हृत्पङ्केरुहभानुबिम्बनिलयां विद्युल्लतामन्थरां,
बालार्कारुणतेजसां भगवती निर्भर्त्सयन्तीं तमः।
नादाख्यां पदमर्धचन्द्रकुटिलां संविन्मयीं शाश्वतीं,
यान्तीमक्षररूपिणीं विमलधीर्ध्यायेद् विभुं तेजसाम्।। ७।।

भाले पूर्णनिशाकरप्रतिभटां नीहारहारत्विषा,
सिञ्चन्तीममृतेन देवममितेनानन्दयन्तीं तनुम्।
वर्णानां जननीं तदीयवपुषा संव्याप्य विश्वं स्थितां,
ध्यायेत् सम्यगनाकुलेन मनसा संविन्मयीमम्बिकाम्॥ ८॥

मूले भाले हृदि च विलसद्वर्णरूपा सवित्री,
पीनोत्तुङ्गस्तनभरनमन्मध्यदेशा महेशी।
चक्रे चक्रे गलितसुधया सिक्तगात्री प्रकामं,
दद्यादद्य श्रियमविकलां वाङ्मयी देवता नः॥ ९॥

आधारबन्धप्रमुखक्रियाभिः, समुत्थिता कुण्डलिनी सुधाभिः।
त्रिधामबीजं शिवमर्चयन्ती, शिवाङ्गना नः शिवमातनोतु॥ १०॥

निजभवननिवासादुच्चलन्ती विलासैः,
पथि पथि कमलानां चारु हासं विधाय।
तरुणतपनकान्तिः कुण्डली देवता सा,
शिवसदनसुधाभिर्दीपयेदात्मतेजः ॥ ११॥
सिन्दूरपुञ्जनिभमिन्दुकलावतंस-
मानन्दपूर्णनयनत्रयशोभिवक्त्रम्।
आपीनतुङ्गकुचनम्रमनङ्गतन्त्रं
शम्भोः कलत्रममितां श्रियमातनोतु॥ १२॥

वर्णैरर्णवषड्दिशारविकलाचक्षुर्विभक्तैः क्रमात्,
सान्तैरादिभिरावृतान् क्षहयुतैष्षट्चक्रमध्यानिमान्।
डाकिन्यादिभिराश्रितान् परिचितान् ब्रह्मादिभिर्दैवतै-
र्भिन्दाना परदेवता त्रिजगतां चित्तेषु दत्तां मुदम्॥ १३॥

आधाराद् गुणवृत्तशोभिततनुं निर्गत्वरीं सत्वरं,
भिन्दन्तीं कमलानि चिन्मयघनानन्दप्रबोधोद्धुराम्।
सङ्क्षुब्धं ध्रुवमण्डलामृतकरप्रस्यन्दमानामृत-
स्रोतःकन्दलिताममन्दतडिदाकारां शिवां भावये॥ १४॥

मूलाधारे त्रिकोणे तरुणतरणिभाभास्वरे विभ्रमन्तं,
कामं बालार्ककालानलजरठकुरङ्गाङ्ककोटिप्रभाभम्।

विद्युन्मालासहस्रद्युतिरुचिरलसद्बन्धुजीवाभिरामं,
त्रैगुण्याक्रान्तबिन्दुं जगदुदयलयैकान्तहेतुं विचिन्त्य ।। १५।।

तस्योर्ध्वे विस्फुरन्तीं स्फुटरुचिरतडित्पुञ्जभाभास्वराङ्गी–
मुद्गच्छतीं सुषुम्नामनुसरणिशिखामाललाटेन्दुबिम्बम्।
चिन्मात्रां सूक्ष्मरूपां जगदुदयकरीं भावनामात्रगम्यां,
मूलं या सर्वधाम्नां स्फुरति निरुपमा हूङ्कृतोदञ्चितोरः।। १६।।

नीता सा शनकैरधोमुखसहस्रारारुणाब्जोदरे,
च्योतत्पूर्णशशाङ्कबिम्बमधुनः पीयूषधारास्रुतिम्।
रक्तां मन्त्रमयीं निपीय च सुधानिःष्यन्दरूपा विशेद्,
भूयोऽप्यात्मनिकेतनं पुनरपि प्रोत्थाय पीत्वा विशेत्।। १७।।

योऽभ्यस्यत्यनुदिनमेवमात्मनोऽन्तर्बीजांशं दुरितजरापमृत्युरोगान्।
जित्वाऽसौ स्वयमिव मूर्तिमाननङ्गः, सञ्जीवेच्चिरमतिनीलकेशजालः।।१८।।

(इति तद्रश्मिनिकरभस्मितसकलकल्मषजालो "मूलं" मनसा दशवार-मावर्तयेत्।)

अजपाजपविधिः

अथ पूर्वेद्युः सूर्योदयादारभ्याद्यसूर्योदयपर्यन्तं षट्शताधिकैकविंशतिसाहस्रिकां निःश्वासोच्छ्वासरूपिणीमजपां मूलाधारादिब्रह्मरन्ध्रान्तसप्तचक्रनिवासिनीभ्यो देवताभ्यो निवेदयिष्ये, इति सङ्कल्प्य क्रमशो निवेदयेत्। यथा –

मूलाधारे चतुर्दलपद्मे वं शं षं सं चतुरक्षरे चतुष्कोणयन्त्रे ऐरावतवाहने लं बीजे स्थिताय सिद्धिबुद्धिसहिताय कुङ्कुमवर्णाय महागणपतये षट्शतमजपाजपं निवेदयामि।

स्वाधिष्ठाने षड्दलपद्मे बं भं मं यं रं लं षडक्षरे अर्धचन्द्रे यन्त्रे मकरवाहने वं बीजे स्थिताय सरस्वतीशक्तिसहिताय सिन्दूरवर्णाय ब्रह्मणे षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि।

मणिपूरचक्रे दशदलपद्मे डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं दशाक्षरे त्रिकोणयन्त्रे मेषवाहने रं बीजे स्थिताय लक्ष्मीशक्तिसहिताय नीलवर्णाय विष्णवे षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि।

अनाहतचक्रे द्वादशदलपद्मे कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं द्वादशाक्षरे षट्कोणयन्त्रे हरिणवाहने यं बीजे स्थिताय पार्वतीशक्तिसहिताय हेमवर्णाय परमशिवाय षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि।

विशुद्धिचक्रे षोडशदलपद्मे अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं लॄं एं ऐं ओं औं अं अः षोडशाक्षरे शून्ययन्त्रे हस्तिवाहने हं बीजे स्थिताय प्राणशक्तिसहिताय शुद्धस्फटिकसङ्काशाय जीवाय सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि।

आज्ञाचक्रे द्विदलपद्मे श्वेतवर्णे हं क्षं द्व्यक्षरे लिङ्गयन्त्रे नरवाहने प्रणवबीजे स्थिताय ज्ञानशक्तिसहिताय विद्युद्वर्णाय गुरवे सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि।

ब्रह्मरन्ध्रे सहस्रदलपद्मे चित्रवर्णे अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं लॄं एं ऐं ओं औं अं अः कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं बं भं मं यं रं लं वं शं षं सं हं ळं क्षं इति विंशतिवारोच्चारिते सहस्राक्षरे विसर्गयन्त्रे बिन्दुवाहने पूर्णचन्द्रमण्डले आनन्दमहासमुद्रमध्ये चिन्मयमणिद्वीपे चित्सार-चिन्तामणिमयमन्दिरे कल्पवृक्षाधस्तले अव्याकृतब्रह्ममहासिंहासने स्थिताय नानावर्णाय वर्णातीताय चिच्छक्तिसहिताय परमात्मने सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि। (इति निवेदयेत्।)

(अथ कतिचित् क्षणान् 'हंसः सोऽहम्' इति श्वासोच्छ्वासेषु भावयेत्।)

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः।
हंसोऽतिपरमं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।।

(इति ध्यात्वा मानसैरुपचारैः सर्वान् देवान् पूजयेत्।)

॥ श्रीः ॥

* श्रीगुरुभ्योनमः श्रीमहागणपतये नमः *

॥ श्रीसच्चिदानन्दस्वरूपिण्यै श्रीललितामहात्रिपुरसुन्दर्यै नमः ॥

* श्रीविद्यावरिवस्या *

आब्रह्माण्डपिपीलिकान्ततनुभृत्सूज्जृम्भमाणा स्फुटं,
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिभासकतया सर्वत्र या दीव्यति ॥
सा देवी जगदम्बिका भगवती श्रीराजराजेश्वरी,
श्रीविद्या करुणानिधिः शुभकरी भूयात्सदा श्रेयसे ॥

अथ प्रथममाह्निकप्रकरणम्

(ब्राह्मे मुहूर्ते चोत्थाय निद्रास्थानाद् बहिर्निर्गत्य पादौ मुखं च प्रक्षाल्याचम्य रात्रिवस्त्रं परित्यज्य शुद्धवस्त्रं परिधाय शुद्धासने उपविश्याज्ञाचक्रे कोटीन्दुप्रकाशे स्वगुरुं ध्यायेत)

ॐ आनन्दमानन्दकरं प्रसन्नं ज्ञानस्वरूपं निजबोधरूपम् ।
योगीन्द्रमीड्यं भवरोगवैद्यं श्रीमद्गुरुं नित्यमहं भजामि ॥

श्रीगुरुपादुकापञ्चकम्

ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे नित्यलग्नमवदातमद्भुतम् ।
कुण्डलीविवरकाण्डमण्डिते द्वादशार्णसरसीरुहं भजे ॥१॥
तस्य कन्दलितकर्णिकापुटे क्लृप्तरेखमकथादिरेखया ।
कोणलक्षितहलक्षमण्डलीं भावलक्ष्यमबलालयं भजे ॥२॥

तत्पुटे पटुतडित्कडारिमस्पर्द्धमानमणिपाटलप्रभम् ।
चिन्तयामि हृदि चिन्मयं वपुर्नादबिन्दुमणिपीठमुज्ज्वलम् ॥३॥
ऊर्ध्वमस्यहुतभुक्शिखात्रयं तद्विलासपरिबृंहणास्पदम्,
विश्वघस्मरमहोच्चिदोत्कटं व्यामृशामि युगमादिहंसयोः ॥४॥
तत्र नाथचरणारविन्दयोः कुङ्कुमासवपरीमरन्दयो ।
द्वन्द्वबिन्दुमकरन्दशीतलं मानसं स्मरति मङ्गलास्पदम् ॥५॥
निसक्तमणिपादुका-नियमितौघकौलाहलं,
स्फुरत्किसलयारुणं नखसमुल्लसच्चन्द्रकम् ॥
परामृतसरोवरोदितसरोज-सद्रोचिषं,
भजामि शिरसि स्थितं गुरुपदारविन्दद्वयम् ॥
अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

'ऐं ह्रीं श्रीं हस्ख्फ्रें हसक्षमलवरयूं सहक्षमलवरयीं ह्सौः स्हौः स्वरुपनिरुपणहेत्वमुकाम्बासहितश्रीगुरुपादुकां पूजयामि ।'

स्वच्छ—प्रकाशविमर्शहेत्वमुकाम्बासहितश्रीपरमगुरुपादुकां पूजयामि

स्वात्मारामपञ्जरविलीनचेतस्कामुकाम्बासहितश्रीपरमेष्ठिगुरुपादुकां पूजयामि ।

(इतिगुरुपरमगुरुपरमेष्ठिगुरुपादुकापूजनं भावयेत्)

गुरुर्ब्रह्मागुरुर्विष्णुःगुरुर्देवोमहेश्वरः ।
गुरुः साक्षात्परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

(इति प्रणम्य प्राणानायम्य च तच्चरणयुगलविगलदमृतरसविसर-परिप्लुताखिलाङ्गमात्मानं भावयेत् ।

ततश्च सर्वचैतन्यात्मिकां जाग्रदाद्यवस्थात्रयावभासिकां सर्वाधिष्ठान-रूपां प्रत्यक्चैतन्याभिन्नब्रह्मात्मिकां सर्वचैत्यविवर्जितामखण्डां चितिं भावयेत् ।

आमूलाधाराद्‌ब्रह्मबिलं विलसन्तीं तडिल्लतासदृशाकृतिंतरुणारुण-पिञ्जरां तैजसीं ज्वलन्तीं कुण्डलीरूपां सर्वाधिष्ठानभूतां परां संविदं भावयेत् ।

नियमितपवनस्पन्दो मूलाधारे चतुर्दलपद्मे त्रिकोणात्मकं पीठस्थित-ज्योतिर्लिङ्गमावेष्ट्यावस्थितां सार्धत्रिवलयां ॐ हूँ बीजेनोत्थितां 'ऐं ह्रीं श्रीं' इति मन्त्रं च जपन् कुण्डलिनीं ध्यायेत् ।

कुण्डलिनीमन्त्रः

अस्य श्रीकुण्डलिनीमन्त्रस्य शक्तिऋषिर्गायत्री छन्दश्चेतनाकुण्ड-लिनीदेवता ऐं बीजं श्रीं शक्तिः ह्रीं कीलकं श्रीकुण्डलिन्याश्चिन्तने विनियोगः ।

ऐं ह्रीं श्रीं इति मन्त्रेण करषडङ्गन्यासौ विधाय ध्यायेत्

ध्यानम्—सिन्दूरारुणविग्रहां त्रिनयनां माणिक्यमौलिस्फुरत्-
तारानायकशेखरां स्मितमुखीमापीनवक्षोरुहाम् ।
पाणिभ्यामलिपूर्णरत्नचषकं रक्तोत्पलं बिभ्रतीं
सौम्यां रत्नघटस्थसव्यचरणां ध्यायेत्परामम्बिकाम् ॥

कुण्डलिनीस्तुतिः

मूलोन्निद्रभुजङ्गराजसदृशीं यान्तीं सुषुम्नान्तरं,
भित्त्वाधारसमूहमाशु विलसत्सौदामिनीसन्निभाम् ।
व्योमाम्भोजगतेन्दुमण्डलगलद्दिव्यामृतौघैः पतिं
सम्भाव्य स्वगृहागतां पुनरिमां सञ्चिन्तयेत् कुण्डलीम् ॥१॥

हंसं नित्यमनन्तमद्वयगुणं स्वाधारतो निर्गता
शक्तिः कुण्डलिनी समस्तजननी हस्ते गृहीत्वा च तम् ।
याता शम्भुनिकेतनं परसुखं तेनानुभूय स्वयं,
यान्ती स्वाश्रममर्ककोटिरुचिरा ध्येया जगन्मोहिनी ॥२॥

अव्यक्तं परबिम्बमञ्चितरुचिं नीत्वा शिवस्यालयं,
शक्तिः कुण्डलिनी गुणात्रयवपुर्विद्युल्लतासन्निभा ।
आनन्दामृतकन्दगं पुरमिदं चन्द्रार्ककोटिप्रभं,
सन्वीक्ष्य स्वगृहं गता भगवती ध्येयाऽनवद्या गुणैः ॥३॥

मध्ये वर्त्म समीरणद्वयमिथस्सङ्घट्टसङ्क्षोभजं
शब्दस्तोममतीत्य तेजसि तडित्कोटिप्रभाभास्वराम् ।
उद्यन्तीं समुपास्महे नवजपासिन्दूरसान्द्रारुणां
सान्द्रानन्दसुधामयीं परशिवं प्राप्तां परां देवताम् ॥४॥

गमनागमनेषु जाङ्घिकी सा तनुयाद्योगफलानि कुण्डली ।
मुदिता कुलकामधेनुरेषा भजतां वाञ्छितकल्पवल्लरी ॥५॥

आधारस्थितशक्तिबिन्दुनिलयां नीवारशूकोपमां,
नित्यानन्दमयीं गलत्परसुधावर्षैः प्रबोधप्रदैः ।
सिक्त्वा षट्सरसीरुहाणि विधिवत्कोदण्डमध्योदितां,
ध्यायेद्भास्वरबन्धुजीवरुचिरां संविन्मयीं देवताम् ॥६॥

हृत्पङ्केरुहभानुबिम्बनिलयां विद्युल्लतामन्थरां
बालार्कारुणतेजसा भगवतीं निर्भर्त्सयन्तीं तमः ।
नादाख्यां परमर्धचन्द्रकुटिलां संविन्मयीं शाश्वतीं,
यान्तीमक्षररूपिणीं विमलधीर्ध्यायेद्विभुं तेजसाम् ॥७॥

भाले पूर्णनिशाकरप्रतिभटां नीहारहारत्विषा,
सिञ्चन्तीममृतेन देवममितेनानन्दयन्तीं तनुम् ।
वर्णानां जननीं तदीयवपुषा संव्याप्य विश्वं स्थितां,
ध्यायेत्सम्यगनाकुलेन मनसा संविन्मयीमम्बिकाम् ॥८॥

मूले भाले हृदि च विलसद्वर्णरूपा सवित्री,
पीनोत्तुङ्गस्तनभरनमन्मध्यदेशा महेशी ।
चक्रे चक्रे गलितसुधया सिक्तगात्री प्रकामं,
दद्यादद्य श्रियमविकलां वाङ्मयी देवता नः ॥९॥

आधारबन्धप्रमुखक्रियाभिः,
समुत्थिता कुण्डलिनी सुधाभिः ।
त्रिधामबीजं शिवमर्चयन्ती,
शिवाङ्गना वः शिवमातनोतु ॥१०॥

निजभवननिवासादुच्चलन्ती विलासैः,
पथि पथि कमलानां चारु हासं विधाय ।
तरुणतपनकान्तिः कुण्डली देवता सा,
शिवसदनसुधाभिर्दीपयेदात्मतेजः ॥११॥

सिन्दूरपुञ्जनिभमिन्दुकलावतंसमानन्दपूर्णनयनत्रयशोभिवक्त्रम् ।
आपीनतुङ्गकुचनम्रमनङ्गतन्त्रं शम्भोः कलत्रममितां श्रियमातनोतु ॥१२॥

वर्णैरर्णवषट्दिशारविकलाचक्षुर्विभक्तैः क्रमात् ।
सान्तैरादिभिरावृतान् सहयुतैष्षट्चक्रमध्यानिमान् ।
डाकिन्यादिभिराश्रितान् परिचितान् ब्रह्मादिभिर्दैवतै,
र्भिन्दाना परदेवता त्रिजगतां चित्तेषु दत्तां मुदम् ॥१३॥

आधाराद् गुणवृत्तशोभिततनुं निर्गत्वरीं सत्वरं,
भिन्दन्तीं कमलानि चिन्मयघनानन्दप्रबोधोद्धुराम् ।
सङ्क्षुब्धं ध्रुवमण्डलामृतकरप्रस्यन्दमानामृत
स्रोतः कन्दलितामन्दतडिदाकारां शिवां भावये ॥१४॥

मूलाधारे त्रिकोणे तरुणतरणिभाभास्वरे विभ्रमन्तं,
कामं बालार्ककालानलजरठकुरङ्गाङ्ककोटिप्रभाभम् ।
विद्युन्मालासहस्रद्युतिरुचिरलसद्बन्धुजीवाभिराम,
त्रैगुण्याक्रान्तबिन्दुं जगदुदयलयैकान्तहेतुं विचिन्त्य ॥
तस्योर्ध्वे विस्फुरन्तीं स्फुटरुचिरतडित्पुञ्जभाभास्वराङ्गी-
मुद्गच्छन्तीं सुषुम्नामनु सरणिशिखामाललाटेन्दुबिम्बम् ।

चिन्मात्रां सूक्ष्मरूपां जगदुदयकरीं भावनामात्रगम्यां
मूलं या सर्वधाम्नां स्फुरति निरुपमा हूङ्कृतोदश्चितोरः ॥१६॥

नीता सा शनकैरधोमुखसहस्रारारुणाब्जोदरे,
च्योतत्पूर्णशशाङ्कबिम्बमधुनः पीयूषधारास्रुतिम् ।
रक्तां मन्त्रमयीं निपीय च सुधानिःष्यन्दरूपा विशेद्,
भूयोऽप्यात्मनिकेतनं पुनरपि प्रोत्थाय पीत्वा विशेत् ॥१७॥

योऽभ्यस्यत्यनुदिनमेवमात्मनोऽन्त—
बींजांशं दुरितजरापमृत्युरोगान् ।
जित्वाऽसौ स्वयमिव मूर्तिमाननङ्गः,
सञ्जीवेच्चिरमतिनोलकेशजालः ॥१८॥

(इति तद्रश्मिनिकरभस्मितसकलकश्मलजालो मूलं मनसा दशवारमार्तयेत् ।)

अजपाविधिः

अथ षट् शताधिकैकविंशतिसाहस्रिकां निःश्वासोच्छ्वासरूपिणीं मूलाधारादिब्रह्मरन्ध्रान्तसप्तचक्रनिवासिनीभ्यो देवताभ्यो निवेदयामि; यथा,

मूलाधारे चतुर्दलपद्मे वं शं षं सं चतुरक्षरे चतुष्कोणयन्त्रे ऐरावत-वाहने लंबीजे स्थिताय सिद्धिबुद्धिसहिताय कुङ्कुमवर्णाय महागणपतये षट्शतमजपागायत्रीजपं निवेदयामि ।

स्वाधिष्ठाने षड्दलपद्मे बं भं मं यं रं लं षडक्षरे अर्धचन्द्रे यन्त्रे मकरवाहने वं बीजे स्थिताय सरस्वतीशक्तिसहिताय सिन्दूरवर्णाय ब्रह्मणे षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि ।

मणिपूरचक्रे दशदलपद्मे डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं दशाक्षरे त्रिकोणयन्त्रे मेषवाहने रं बीजे स्थिताय लक्ष्मीशक्तिसहिताय नीलवर्णाय विष्णवे षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि ।

अनाहतचक्रे द्वादशदलपद्मे कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं द्वादशाक्षरे षट्कोणयन्त्रे हरिणवाहने स्थिताय पार्वतीशक्तिसहिताय हेमवर्णाय परमशिवाय षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि ।

विशुद्धिचक्रे षोडशदलपद्मे अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः षोडशाक्षरे शून्ययन्त्रे हस्तिवाहने स्थिताय प्राणशक्तिसहिताय शुद्धस्फटिकसङ्काशाय जीवाय सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि ।

आज्ञाचक्रे द्विदलपद्मे श्वेतवर्णे हं क्षं द्व्यक्षरे लिङ्गयन्त्रे नरवाहने स्थिताय ज्ञानशक्तिसहिताय विद्युद्वर्णाय गुरवे सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि ।

ब्रह्मरन्ध्रे सहस्रदलपद्मे चित्रवर्णे अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः कं खं ग घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं बं भं मं यं रं लं वं शं षं सं हं ळं क्षं इति विंशति वारोच्चारिते सहस्राक्षरे त्रिसर्गयन्त्रे बिन्दुवाहने पूर्णचन्द्रमण्डले आनन्द-

महासमुद्रमध्ये चिन्मयमणिद्वीपे चित्सारचिन्तामणिमयमन्दिरे कल्पवृक्षा-धस्तले अव्याकृतब्रह्ममहासिंहासने स्थिताय नानावर्णाय वर्णातीताय चिच्छक्तिसहिताय परमात्मने सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि।
(इति निवेदयेत ।)

अथ कतिचित क्षणान् हं सः सोऽहमिति श्वासोच्छ्वासेषु भावयेत्।

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः।
हंसोऽतिपरमं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा॥

(इति ध्यात्वा मानसैरुपचारैः सर्वान् देवान् पूजयेत ।)

लं पृथिव्यात्मकं गन्धं समर्पयामि। (कनिष्ठिकाङ्गुष्ठाभ्याम्)।
हं आकाशात्मकं पुष्पं समर्पयामि। (अङ्गुष्ठतर्जनीभ्याम्)।
यं वाय्वात्मकं धूपमाघ्रापयामि। (तर्जन्यङ्गुष्ठाभ्याम्)।
रं वह्न्यात्मकं दीपं दर्शयामि। (अङ्गुष्ठमध्यमाभ्याम्)।
वं अमृतात्मकं नैवेद्यं निवेदयामि। (अङ्गुष्ठानामिकाभ्याम्)।
सं सर्वात्मकं तम्बूलादिसर्वोपचारान् समर्पयामि। (साङ्गुष्ठाभिस्स र्वाभिः ।)

(आमूलाधारादाब्रह्मबिलं विलसन्त्यां बिसतन्तुतनीयस्यां विद्युत्पुञ्जपिञ्जरायां विवस्वदयुतप्रकाशायां कुण्डलिन्यामेव निम्नाङ्कितेषु चक्रेषु श्रीचक्रस्थितां देवतां भावयन् पूजयेत् ।)

तद्यथा :

मूलाधारादधोगते अकुलसहस्रारे देहश्रीचक्रयोरभेदेन भूपुरस्थिता अणिमादिदेवीः पूजयामि ।

तदुपरि स्थिते विषुवन्नाम्नि रक्तवर्णे पड्दले षोडशदलगतकामाकर्षिण्यादिदेवीः पूजयामि ।

मूलाधारे चतुर्दलेऽष्टदलगतानङ्गकुसुमादिदेवीः पूजयामि ।

स्वाधिष्ठाने षट्दलेचतुर्दशारगतसर्वसङ्क्षोभिण्यादिदेवीः पूजयामि ।

मणिपुरे दशदले बहिर्दशारगतसर्वसिद्धिप्रदादिदेवीः पूजयामि ।

अनाहते द्वादशदलेऽन्तर्दशारगतसर्वज्ञादिदेवीः पूजयामि ।

विशुद्धे षोडशदलेऽष्टारगतवशिन्यादिदेवीः पूजयामि ।

लम्बिकाग्रे रेखालये आयुधदेवीस्त्रिकोणगतमहाकामेश्वर्यादिदेवीश्च पूजयामि ।

आज्ञायां द्विदले बिन्दुगतश्रीललितामहात्रिपुरसुन्दरीं कामेश्वराङ्कनिलयां देवीं पूजयामि । इति ।

(श्रीमहात्रिपुरसुन्दर्यां सचक्रावयवान्यावरणानि विलीनानि विभाव्य मध्यत्र्यश्राग्रे स्थितजीवात्मना सहितां देवीं हृदयं नीत्वा स्वाञ्जलिकुसुमैस्तां सम्पूज्य ततोऽकुलेन्दुगलितामृतधारारूपिणीः चन्दनकुसुमधूपदीपनैवेद्यशालिकरकमलाः पीतासितश्यामरक्तशुक्लवर्णाः भूवियदनिलानलजललक्षणाः पञ्चभूतमयीः सर्वावयवसुन्दरीः पञ्च देवता देव्यग्रे पञ्चोपचारमुद्राश्च प्रदर्शिता भावयेत् ।

योग आसन से महायोग तक

भारतीय ऋषियों, मुनियों, योगियों और साधकों ने अपने अथक प्रयास व अनुभव और ईश्वर या शिव की अनुकम्पा व कृपा से, योग आसनों को धरती पर संसारी जीव या मनुष्य के उत्थान के लिए अवतरित किया; ताकि मोहमाया, छल–कपट, झूठफरेब और बीमार देह से पीड़ित मानव, इन आसनों के प्रयोग से तामसिक व मानसिक विकारों को दूर कर और स्वास्थ लाभ करके, अपने आप को निरोग रख सकें।

इन आसनों के करने से, शरीर के प्रत्येक भाग से दूषित द्रव्य व मल के विसर्जन में आसानी होती है। दूषित द्रव्य व मल के बाहर निकलते ही, शरीर की बीमारियां दूर होकर, शरीर में स्फूर्ति व पुष्टि आती है। इस तरह यौवन स्थिर हो जाता है। नियमित आसनों के करने से, अशुद्ध रक्त, शुद्ध होकर, शरीर के प्रत्येक अंग का पोषण करती है। त्वचा को नर्म बनाकर, शरीर के सौंदर्य को बढ़ाती है; चेतन नाड़ियां प्रबल होकर, मानसिक एकाग्रता को दृढ़ व स्थिर करती हैं; मन में सत्वगुणी विचारों की वृद्धि होती है; रजोगुण व तमोगुण विचार कम हो जाते हैं। इस तरह अच्छे विचारों के आते ही मन, चित, निर्मल और शुद्ध होकर शान्त हो जाता है।

साधकों, भक्तों व आम प्राणियों, मनुष्यों के लिए, कुछ मुख्य उपयोगी आसन इस तरह से हैं। इन आसनों के करने से, जहां प्राणियों का स्वास्थ लाभ होगा; वहीं दूसरी ओर साधकों, भक्तों का ध्यान स्थिर होने में व सिद्धियां प्राप्त करने से सहायता मिलेगी।

मुख्य आसन :– सिद्धासन, पदमासन, सिंहासन, शीर्षासन, शिरासन, गरुड़ासन, पश्चिमोतमानासन, व्रजासन, शवासन और प्राणायाम आदि।

आसनों पर बैठने से पहले यह ध्यान रखें, कि आसन स्वच्छ जगह पर, किसी मोटे ऊनी वस्त्र या कम्बल का ही हो। एक आसन करने के बाद, थोड़ा विश्राम करके ही अन्य या दूसरे आसन करें।

सिद्धासन

यह आसन कमर को सीधा रखते हुए, चौकटी मारकर या बैठ कर किया जाता है। इस आसन में, प्राणायाम द्वारा सांस रोकना पड़ता है। इस आसन के करने से, पेट तथा रीढ़ की हड्डी सम्बन्धी रोग, शनैः शनैः दूर हो जाते हैं। यह आसन मानसिक व्याधियों को दूर करके स्मरण शक्ति को तीव्र व ब्रह्मचार्य को स्थिर करता है। शूरु–शुरु में आसन कुछ मिन्ट किया जाता है। शनैः शनैः समय सीमा बढ़ाई जा सकती है। इस आसन को करने से सिद्धि प्राप्त होती है।

पदमासन

यह आसन बैठ कर, कमर को सीधे रखते हुए, दायां पांव बाईं जांघ पर व बायां पांव दायीं जांघ पर रख कर और दायां हाथ दायें घुटने पर व बायां हाथ बायें घुटने पर रख कर किया जाता है। साधक की दृष्टि, नासांग्र या भ्रू–मध्य पर स्थिर होनी चाहिये। आसन के करने से ब्रह्मचार्य में वृद्धि और मानसिक शक्ति का विकास होता है। इस आसन की सिद्धि से, कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

सिंहासन

इस आसन में दाएं पांव की एड़ी, बाई ओर व बाएं पांव की एड़ी दाएं ओर अण्डकोषों के नीचे रखकर बैठना चाहिए। हाथों की हथेलियों को फैलाकर, घुटनों पर टिका रखें। कमर को सीधा रखते हुए, मुंह को पूर्ण रुप से खुला रख कर, जीभ को पूरा बाहर निकालें। दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर स्थिर रखें। इस आसन के करने से घुटनों, एड़ियों व मूत्र सम्बन्धी रोग दूर हो जाते हैं, इस आसन के करने से स्मरण शक्ति की वृद्धि होती है। शरु में आसन कुछ मिन्टों का कर ले। आहिस्ता – आहिस्ता समय सीमा बढ़ाई जा सकती है।

शीर्षासन

इस आसन को सिर के बल, खड़ा रहने से किया जाता है। सिर के नीचे धरती पर चार या छह अंगुल मोटा गदेले का नर्म आसन रखा जा सकता है;

ताकि आसन पर सिर रखने से या के बाद मस्तक को कोई कष्ट न हो। आसन पर सिर रखते समय, अपने दोनों हाथों से, सिर को पिछली तरफ से पकड़ कर रखें। फिर अपनी दोनों टांगें व पांवों को दीवार के सहारे सीधा खड़ा करें। अभ्यास के बाद, सहारे की आवश्यकता नहीं रहती है। इस आसन को शुरु–शुरु में कुछ सैकेन्ड से ज्यादा न करें। दस बारह दिन के बाद, थोड़ा–थोड़ा समय बढ़ाया जा सकता है। इस आसन के करने से, स्वपनदोष नहीं होता है व शारीरिक कमज़ोरी दूर होती है। आँखों का प्रकाश तेज़ होता है व आँखों व मस्तिष्क के सारे रोग दूर होकर, सफेद बाल काले हो जाते हैं।

शिरासन

दोनों पावों को धरती पर सीधा रख कर बैठ जाएं। अब बाएं पांव को मोड़कर, एड़ी को अण्डकोष के पास, जांघ से सटा कर रखें। दोनों हाथों की अंगुलियों को कैंची बनाकर दाएं पांव के पंजे को, अच्छी तरह पकड़ कर रखें। अपने सिर को धीरे–धीरे दायीं टांग के घुटने पर रखने का प्रयत्न करें। शुरु–शुरु में, ऐसा करने में कष्ट होगा। लेकिन शनैः शनैः अभ्यास द्वारा आसन लगाना आसान हो जायेगा। फिर दाएं पांव को मोड़कर व एड़ी को अण्डकोष के पास, जांघ से सटाकर रखें। दोनों हाथों की अंगुलियों को ऊपर दिखाए गए, विधि से फिर दोहराए। शुरु–शुरु में आसन तीन चार मिन्टों का किया जा सकता है। आहिस्ता–आहिस्ता, समय सीमा बढ़ाई जा सकती है। इस आसन के करने से उदर, गुदा सम्बन्धी व्याधियां व विकार दूर हो जाते हैं। इस आसन से, मेरुदण्ड में लचीलापन और दृढ़ता आकर, कमर के स्नायु सुदृढ़ होते हैं।

गरुड़ासन

इस आसन को करने के लिए, सब से पहले दाएं पैर पर खड़ा रहें। फिर बांए पैर व टांग को आगे ले जाकर दाएं पैर व टांग से लपेट लें। इसी तरह बाएं हाथ व बाजू को दाएं हाथ व बाजू से लपेट कर, मुंह के सामने स्थिर रखें। इस तरह कुछ मिन्ट रहने के बाद स्थिति बदल सकते हैं। शुरु – शुरु में, आसन ज्यादा समय न करें। इस आसन के करने से हाथ, पांवों, घुटनों व जोड़ों का दर्द या तो कम हो जाता है या पूरी तरह से ठीक होता है। यह आसन एकाग्रता को बढ़ाता है।

पश्चिमोतमानासन

इस आसन को करने के लिए, दोनों टांगों व पांवों को सीधे रखकर, धरती से सटा कर बैठ जाएं। अब दोनों दाएं और बाएं हाथों की अंगुलियों से दाएं और बाएं पांवों के अंगूठों को पकड़ने की कोशिश करके सिर को घुटनों पर रखने की चेष्टा करें। शुरु–शुरु में, आसन को करने में कष्ट होगा। लेकिन अभ्यास होने पर अच्छा लगेगा। इस आसन के करने से रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है। उदर और मुदा के विकार दूर हो जाते हैं। स्वपनदोष दूर होकर, शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है। शरीर में चुस्ती, फुर्तीलापन व उत्साह आता है और शक्ति सम्पन्न बनता है। आसन सिद्ध होने पर, कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

वज्रासन

इस आसन को करने के लिए, अपने दोनों पैरों के तल्वों को गुदा के दोनों तरफ सटाकर, घुटनों के बल बैठ जाएं। पांव की अंगुलियों का ऊपर वाला भाग धरती को स्पर्श करें। फिर इसी दशा में, पीठ के बल धरती पर लेट जाएं। अपने दोनों हाथों की अंगुलियों को, एक दूसरे से सटाकर सिर के पिछले भाग के साथ धरती से सटाकर रखें। थुड़ी को भी कण्ठमूल से लगा कर रखें। यह आसन कुछ मिन्ट किया जा सकता है। कुछ दिन बाद, थोड़ी–थोड़ी समय सीमा बढ़ाई जा सकती है। इस आसन के करने से, पांव, घुटनों, पेट व हाथ सम्बंधी रोग, दर्द व किसी भी प्रकार का कष्ट दूर हो जाते हैं।

शवासन

इस आसन को करने से पहले, कोई मोटा वस्त्र, कम्बल समतल जगह पर बिछा कर रखें। अपने मुंह और पेट को आकाश की ओर करके लेट जाएं। यह आसन अन्य आसनों के अन्त में किया जाता है। इस आसन को करने से शरीर को पूर्ण विश्राम मिलता है और थकावट दूर हो जाती है। शरीर के प्रत्येक भाग को शुद्ध रक्त मिलता है। सम्पूर्ण नाड़ियों का पोषण करके मानसिक शक्ति का विकास होता है। मन शान्त होकर स्थिर हो जाता है।

प्राणायाम

महर्षि पतंजली के अनुसार, श्वास–प्रश्वास की गति विच्छेद का नाम प्राणायाम है। प्राणायाम के तीन भाग हैं। पहला रेचक, दूसरा पूरक, और तीसरा कुम्भक है। श्वास बाहर निकालने को रेचक, श्वास अन्दर खींचने को पूरक और श्वास अन्दर शरीर में रोक लेने को कुम्भक कहते हैं। पूरक करने से प्राण का हवन, रेचक करने से अप्राण का हवन, तथा कुम्भक करने से, प्राण अप्राण को मिलाने से प्राणायाम परायण होना कहलाता है। प्राणायाम का अभ्यास करने से, जब प्राण–अप्राण मिल जाते हैं या कुम्भक हो जाता है, तब मूलाधार में चित या मन द्वारा ध्यान करने से कुण्डलिनी शक्ति जागृत हो जाती है। जागृत कुण्डलिनी, साधक या योगी के मनोरथ पूर्ण करती हुई सिद्धियाँ प्रदान करती है।

प्राणायाम की विधि :– प्राणायाम करने का स्थान शुद्ध, साफ, एकान्त, हवादार घर का कमरा या कोई अन्य एकान्त साफ सुथरी जगह होनी चाहिए। प्राणायाम प्रातः या सांयकाल खाली पेट किया जा सकता है। प्राणायाम करते समय प्रसन्न, विषय विकारों से रहित व पवित्र रहने की कोशिश करें। प्राणायाम, पूर्व की तरह मुंह करके, सिद्धासन या पदमासन में, एकान्त जगह में आसन पर बैठ कर, ईश्वर, गुरु का नाम लेकर शुरु करें। मन में किसी प्रकार की चिन्ता न रखें। अभ्यास द्वारा प्राणायाम, प्राण–अप्राण के मिल जाने से सिद्ध हो जाता है।

इन आसनों के करने से, जहां शरीर की विकृतियां दूर होती है, बल की वृद्धि होती है; तो दूसरी ओर यदि मनुष्य चाहे, तो अपने मलिन मन को, जगदाभिमुखी भावों से मोड़कर, अन्तर्मुखी करके, प्रभू प्रेम का विकास करके, ईश्वर से एकाकार भी कर सकता है। इस तरह शारीरिक शक्ति के साथ–साथ, आत्मिक शक्ति का भी अनुभव होता हैं। बस प्रभल इच्छा–शक्ति की आवश्यकता है।

सालों साल के प्रयास द्वारा इन आसनों के करने पर, आत्मिक शक्ति का विकास होता है। तब प्राणवायु के वेग से मूलाधार का द्वार खुल जाता है। जहां सोई हुई कुण्डलिनी शक्ति जागृत होकर सहस्त्रार में जाकर, साधक, भक्त के मनोरथ पूर्णकरती हुई समाधि का महा–आनन्द प्रदान करती है।

मन प्रकृति की सीमा से कुछ आगे चल कर विचार शून्य हो जाता है। तब प्रथम महा–आनन्द की शब्द ध्वनि सुनकर, मन व आत्मा प्रसन्नचित व प्रफुलित होने लगती है। इस तरह भाग्यवान साधक या योगी के कर्णकपाट खुल जाते हैं। फिर अभ्यास द्वारा साधन की समय सीमा बढ़ाकर अन्य अनुभव प्राप्त होते हैं।

कुण्डलिनी शक्ति, जहां अपने अथक सालों साल के प्रयास द्वारा जागृत होती है। वहीं दूसरी ओर, शक्ति के सामर्थ्य गुरु द्वारा भी कुण्डलिनी जागृत होती है। जो कुछ क्षणों से लेकर एक साल तक जागृत होती है। कुण्डलिनी जागृति, गुरु की शक्तियों पर निर्भर है। गुरु की शक्ति अगर ज्यादा है, तो कुण्डलिनी जल्दी जागृत होती है।

कुण्डलिनी शक्ति की जागृति में साधक या शिष्य का अपना प्रयास कुछ भी नहीं होता। बल्कि, कुण्डलिनी जागृति, गुरु की अनुकम्पा व कृपा का फल है। कुण्डलिनी शक्ति के मूलाधार से ऊपर उठने पर अनेक चक्रों से होकर जाना पड़ता है। शक्ति के इन चक्रों से होकर जाने पर, साधक या योगी को अनेक अनुभूतियां होती हैं। वह ब्रह्मांड के विभिन्न रहस्यों को जानने की क्षमता प्राप्त करता है। इस तरह शक्ति, चक्रों से होती हुई, सातवें चक्र सहस्त्रार तक पहुंचती है। जहां शिव, वाहेगुरु, परमब्रह्म, परम-शिव, शक्तिपुन्ज, महाजोत, निराकार, अखंडजोत, ईश, परमेश्वर, जगदीश्वर का वास है। यहां पर साधक या योगी, शिव से एकाकार कर या मिलकर, महा–समाधि, मुक्ति या निर्वाण प्राप्त करते हैं।

महा–शक्ति के इन आलौकिक चक्रों का विवरण इस तरह से है :–

(१) मूलाधार चक्र (२) स्वाधिष्टान चक्र (३) मणिपुर चक्र

(४) अनाहत चक्र (५) विशुद्ध चक्र (६) आक्षा चक्र

(७) सहस्त्रार चक्र

जय शिव–शक्ति, जय गुरु देव, जय माताश्री, जय–भारत

–इति–

प्राण - प्राण शक्ति

परमेश्वर ने अपनी लीलाओं से, इस ब्रह्मांड के कण–कण, जीव–जन्तुओं व वंस्पति को कार्यशील व चेतन रखने के लिए, शक्तियों द्वारा उनमें जीवन या जीवन शक्ति का संचार किया है। इस जीवन या जीवन शक्ति को प्राण या प्राण शक्ति भी कहते हैं। जब तक मनुष्य जीवित अवस्था में है, तब तक आत्मा के साथ, प्राण और सूक्ष्म शरीर भी, स्थूल शरीर के साथ रहता है। स्थूल शरीर, बार–बार जन्म लेता और मर जाता है। लेकिन सूक्ष्म शरीर मरता नहीं है। आत्मा मृत्युपरान्त प्राण, सूक्ष्म शरीर व पूर्व संस्कारों को साथ लेकर, नये कारण शरीर में जन्म ग्रहन करता है।

मृत्यु होने के उपरान्त या यू कहिये, कि आत्मा मृत शरीर छोड़ने के बाद, प्राण, सूक्ष्म शरीर और पूर्व संस्कारों को भी साथ लेकर जाता है। मृत्यु, सूक्ष्म शरीर को प्राण से अलग नहीं कर सकता है। जीव में क्रियाशील या कार्यशील प्राण, मृत्यु के उपरान्त अपना कार्य बंद कर देता है। प्राण सुषिप्ति अवस्था में, आत्मा व सूक्ष्म शरीर के साथ ही रहता है। सूक्ष्म शरीर अपने साथ मृत जीव या मनुष्य द्वारा किये गए पूर्व कर्म, बुद्धि, ज्ञान, मूढ़ता व अहंकार आदि साथ लेकर जाता है। इस के बाद प्रकृति, जीव आत्मा के पूर्व कर्मो द्वारा निर्धारित, सूक्ष्म शरीर के साथ, नये शरीर की संरचना करके, उसमें प्रतिरोपित कर देता है या भेज देता है। जितने अच्छे पूर्व कर्म हो, उतना ही नया जन्म या उतम नया जन्म, आत्मा को प्रकृति से मिलता है। अगर जीव के कर्म शून्य या पाप पुन्य समाप्त हो गए या पूर्व जन्मों का जप, तप, ज्ञान, ध्यान, भक्ति व कर्मयोग द्वारा अपने जगदाभिमुखी भावों को अन्तर्मुखी कर लिया या ईश्वर प्राप्ति का सहज मार्ग ढुड लिया है, तो ऐसा जीव, समाधि द्वारा ईश्वर से मिलने का अधिकारी होता है।

प्राण का जीव के मस्तिशक के साथ–साथ , आंख, कान, नाक, मुंह व श्वास पर पूरा नियंत्रन है। प्राण, जीव में अनेक प्रकार के कार्य करता है, जिन्हें अलग–अलग नामों से जाना जाता है। प्राण ने सारे शरीर के नियंत्रन व कार्य के लिए, अपनी क्षमताओं को पांच भागों में विभक्त किया है। प्राण अपना कार्य विशेष नाड़ियों द्वारा करता है। प्राण, पेट के नीचे वाले भाग को 'अपान', मध्य भाग को 'सम्मान', दिल वाले भाग को 'व्यान'; 'ऊदान' मास पेशियों को सुदृढ़ रखने के लिए मृत्युपरान्त भी अगले जन्म के लिए कार्य करता है। श्वास–प्रश्वास के लिए 'प्राण' कार्य करता है। प्राण की गति, सारे भागों में अविलम्ब होती रहती है। इस तरह प्राण–शक्ति को, जीवनी–शक्ति भी कहते हैं।

इस प्राण पर, जीव या मनुष्य का कोई नियंत्रन नहीं है। प्राण अपना कार्य, खुद बिना किसी विघ्न या नियंत्रन के करता है। मनुष्य की मृत्यु के उपरान्त,

प्राण सुषुप्ति अवस्था में, आत्मा के साथ ही चला जाता है। देखा गया है, कि कुछ योगियों ने प्राण शक्ति या कण्डलिनी शक्ति को नियंत्रित करके, दूसरे प्राणियों में संचारित किया है। इस तरह शक्ति का एक प्राणी से दूसरे प्राणी में भेजने या जाने को शक्तिपात कहते हैं। आम संसारी मनुष्य के लिए, ऐसा करना सहज नहीं है। इसे शक्तिपात के सामर्थ्य गुरु या योगी ही कर सकता है।

सूर्य या चंद्रमा को किरणों से, गर्मी, प्रकाश व शीतलता, जीव के शरीर, मस्तिश्क, मन, चित व प्राण पर बड़ा प्रभाव डालती है। इन के प्रभाव से मानव में, तमोगुण, रजोगुण व सत्वगुण की बढ़ोतरी होती है। सूर्य की गर्मी से शरीर को जहां बल मिलता है, वहीं आलस्य भी आ जाता है। जबकि प्रकाश व शीतलता, दृष्टि को स्थिर करके मस्तिश्क व बुद्धि पर अच्छा प्रभाव डालती है। चांदनी रात की शीतलता व शीतल प्रकाश, मनुष्य के आध्यात्मिक उन्नति व उत्थान के लिए आवश्यक है। योगियों, सन्त, महात्माओं, ध्यानियों, साधकों आदि ने एकाग्रता व ध्यान के लिए प्रातः चार बजे का समय निश्चित किया है। प्राण को सूर्य (Solar) और मन, चित को चंद्रमा (lunar) सम्बंधी कहा गया है। सूर्य की तेजमय किरणों की गर्मी और चंद्रमा के शीतल प्रकाश से, इस धरती के प्राणमय जीव, जन्तु व वंस्पति प्रभावित होते रहते हैं।

प्राणमय शरीर में तीन प्रकार की सूक्ष्म नाड़ियां है, जो मूलाधार से शुरु होकर, सहस्त्रार तक जाती है। इन तीन नाड़ियों को सुषुभ्ना, ईड़ा और पिंगला कहते हैं। मूलाधार से कुण्डलिनी–शक्ति जागृत होने पर, सुषुम्ना से होती हुई सहस्त्रार तक जाती है। जहां खुद परम पिता परमात्मा, ईश्वर, अखण्डजोत शक्तिपुंज, वाहेगुरु का वास है। बाकी दोनों नाड़ियां ईड़ा (बाईं ओर) पिंगला (दाईं ओर) में, प्राण वायु की गति ऊपर नीचे बनी या होती रहती है।

जीव –जन्तु, वायु या सांस नासिका से लेते हैं। जब वायु नासिका के दाएं भाग से होकर, अन्दर फेपड़ों में चली जाती है; तब शरीर में, गर्मी का एसास होता या आभास होता है; क्योंकि, दांए नासिका भाग को सूर्य प्रभावित करता है। इसी तरह, वायु नासिका के बाएं भाग से अन्दर फेपड़ों में चली जाती है; तो, शरीर में शीतलता का एसास होता है; क्योंकि, बांए नासिका भाग को चंद्रमा प्रभावित करता है।

सूर्य की उश्मा हमारे प्राण को प्रभावित करके, शरीर की मास पेशियों को सुदृढ़ व श्वास – प्रश्वास को सामान्य और अन्न का पाचन करके या पचाकर, दूषित द्रव्य को शरीर से बाहर निकालने में सहायता करता है। अगर कहा जाए, सूर्य प्राण शक्ति को बढ़ाने का कारण है, तो गल्त बात नहीं है। चंद्रमा हमारे मन व चित को प्रभावित करता है। चंद्रमा के प्रभाव से मनुष्य अध्यात्म की ऊंचाईयों को छू सकता है। अगर इच्छा–शक्ति प्रबल हो, तो मोक्ष, समाधि, निर्वाण, ईश्वर प्राप्ति का भी अधिकारी हो सकता है। जहां नासिका के दाएं भाग से ही, सांस लेने पर, शरीर तंत्र में अधिक गर्मी बढ़ने से हानि होने का ड़र है। वहीं दूसरी ओर, नासिका के बांए भाग से ही सांस लेने पर, शरीर तंत्र में, अधिक शीतलता

से हानि होने का भी डर है। नासिका के कभी दाएं, कभी बांए भाग से, सांस लेने पर शरीर में संतुलित उश्मा व शीतलता का समावेश होता है। दोनों नासिका छिद्रों से एक साथ सांस लेने पर, शरीर तंत्र पर कोई हानि नहीं होती या कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता है। ऐसा समय ध्यान, धारणा, साधना के लिए उपयुक्त बताया गया है।

जीव के बाएं भाग का नाड़ी तंत्र, जिसे योगिक भाषा में ईड़ा और दाएं भाग का नाड़ी तंत्र, पिंगला, चंद्रमा व सूर्य से प्रभावित होता है। जहां एक ओर सूर्य, प्राण और शरीर के अंगों का पोषण करके मांस पेशियों को हष्ट–पुष्ट व निरोग रखने में सहायता करता है, वहीं दूसरी ओर, चंद्रमा अपनी शीतलता से शरीर के अवरोधों को दूर करके, शान्ति, स्थिरता व मन, चित्त को शुद्ध करने में सहायता करता है। अगर प्रबल इच्छा शक्ति हो, तो अध्यात्म की उंचाईयों की ओर ले जाता है। योगियों ने ईड़ा की तुलना गंगा जी के शीतल व शुद्ध जल से की है; जो मनुष्य के बांए भाग से बहती रहती है; जिस में, गोता लगाने से, याने कि अपने अन्दर के विकारों को ध्यान, धारणा, जप, तप द्वारा समाप्त करना है। जिसे साधक याा भक्त का चित शुद्ध होकर, शान्त हो जाता है। पिंगला की तुलना, जमुना जी के शुद्ध जल से की है, जिस का प्रभाव सूर्य की तरह गर्म है। इस में गोता लगाने पर, अपने अन्दर के संचित पापों का नाश होता है। यह साधक के पाचन क्रिया को ठीक करके, शरीर को स्वास्थ व निरोग रखता है।

एक ओर जहां ईड़ा शरीर में शीतलता व स्थिरता लाती है; तो दूसरी और, पिंगला शरीर तंत्रों का पोषण करके शरीर को स्वास्थ रखती है। यह दोनों नाड़ियां, भौहों के मध्य में मिलती है और इस स्थान को, 'आज्ञा चक्र' कहते है। इसी 'आक्षा चक्र' पर ध्यान केन्द्रित या स्थिर करने से, योगी या साधक का चित्त शान्त हो जाता है और फिर शान्त चित, प्राण में विलय होकर, सहस्त्रार में जाता है। जहां योगी या भक्त या ध्यानी, समाधी का आनन्द उठाकर, परमेश्वर, परम–शक्ति, अखंड–जोत, शक्ति–पुंज, आदि–देव, परम–शिव, परम–ब्रह्म, सचिदानन्द, शिव–शक्ति, निराकर की अनुभूति प्राप्त करके एकाकार हो जाता है।

धार्मिक पुस्तकों में, गंगा जी, यमुनाजी, में नहाने या गोता लगाने से, पापों का नाश होकर, शुद्ध होने का बड़ा महत्व दिया जाता है। इन पुस्तकों में लिखें बातों का अभिप्राय यह है, कि अपने अन्दर से जो गंगा यमुना, ईड़ा पिंगला में प्रवाहित होती है। उन्हीं में डुबकी लगाने से अपने पापों का होम करके, शुद्धि करना है। यानेकि, अपनी चित शुद्धि के लिए, विषय वासनाओं व वृतियों को छोड़ने का योग, साधना, ध्यान, धारणा, जप, तप, भक्ति द्वारा प्रयास करना है। गंगा जी, यमुना जी में नहाने से, शरीर के बाहरी भागों की शुद्धि हो जाती है; अन्दर वाले भागों की नहीं। इस लिए अन्दर वाले भागों की शुद्धि करनी है। जय–गुरु देव, जय शिव–शक्ति, जय–माताश्री, जय–भारत

–इति–

महा शक्ति - कुण्डलिनी शक्ति

भगवान श्रीकृष्ण श्रीमदभागवत गीता में कहते हैं:–

"भक्त्या मामभिजानांति यायान्यश्चरस्मि तत्वतः।

ततो मां तत्वतो ज्ञात्वा विश्ते तदनन्तरम्।।"

अर्थ :– "उस पराभक्ति के द्वारा वह भक्त मुझ परमात्मा को, मैं जितना हूँ और जो हूँ, मुझे, तत्व से जान लेता है; फिर अपनी भक्ति द्वारा मुझे, इस प्रकार, तत्व से जानकर, तत्काल ही मुझमें ही प्रविष्ट हो जाता है।"

अर्थात – मेरे चाहने वाले भक्त, ज्ञान–योग, कर्म–योग, भक्ति–योग और ध्यान–योग द्वारा ही, मुझे प्राप्त हो सकते हैं। अन्य और कोई मार्ग नहीं है। ये सभी मार्ग एक साथ रहते हैं। जहां कर्म होगा, वहीं ज्ञान होगा; जहां ज्ञान होगा, वहीं योग होगा और जहां ज्ञान एवं योग होगा, वहीं भक्ति भी होगी।

ज्ञान का अर्थ जानना और योग का अर्थ, वासना–वृतियों का विरोध करके, प्रभू परमेश्वर से मिलना है। इसलिए ज्ञान द्वारा प्रभू को जानना तथा योग द्वारा मिलना ही पराभक्ति है। अगर ज्ञान और भक्ति द्वारा प्रभू को जानेंगे नहीं और योग साधना द्वारा मिलेंगे नहीं, तो यह भक्ति कैसे हो सकती है। इसलिए प्रभू को जानने व मिलने के लिए भक्ति करनी चाहिये। भक्ति के साथ–साथ, योग साधना भी करनी चाहिये। जब भक्ति द्वारा अपने अन्तर–मन में, कण–कण में, भगवान को बिठा लेंगे, तभी समाधी, भुक्ति, निर्वाण होगा। इस तरह, हम प्रभू को ठीक तरह से जान–पहचान सकेंगे और प्रभू परमेश्वर में लीन हो जायेंगे।

इसलिए, कर्म–योग, ज्ञान–योग, ध्यान–योग, भक्ति–योग जो एक दूसरे के पूरक हैं, के द्वारा ही परम पिता परमेश्वर से मिला जा सकता है। प्रभू से मिलने, समाधि, मोक्ष, निर्वाण के लिए, किसी विशेष पंथ, मज़हब, रिलिजन या सम्प्रदाय में दीक्षा लेने की आवश्यकता नहीं है। न ही मज़हब, सम्प्रदायों के झगड़ों में पड़कर समय गंवाने की आवश्यकता है। अगर आवश्यकता है, तो वह एक उतम एवं पूर्ण गुरु की और आत्मशुद्धि के लिए वासना रहित बनने की।

भगवान श्री कृष्ण श्रीमदभागवत गीता में आगे कहते हैं :–

"अनन्यश्चिंतयंतो मां ये जनाः पर्यपासते।

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम।।"

अर्थ :– जो भक्तजन मुझ परमेश्वर को निरन्तर चिन्तन करते हुए निष्कामभाव से भजते हैं; उन नित्य निरन्तर मेरा चिन्तन करने वाले पुरुषों का योगक्षेम मैं स्वयं प्राप्त कर लेता हूँ।

मुझसे मिलने का रास्ता भी इतना सहज बना रखा है, कि यदि तुम जान लोगे, तो बिना घर बार छोड़े, संन्यास लिए बिना ही, आनन्द से मुझे मिल

सकोगे। यह रास्ता इतना सहज होने पर भी, जब तक कि तुम, मेरे लिए व्याकुल नहीं होते, तब तक तुम्हें नहीं मिल सकता। मेरा चिन्तन करने वालों की मैं विघ्न–बाधाओं से बचाकर रक्षा करता हूँ। मैं ही सब छोटे–बड़े जीवों का भरण–पोषण करता हूँ। तुम एकाग्र होकर मेरी उपासना करो। योग भी मैं दूगा और रक्षा भी मैं ही करुगा।

सीधे शब्दों में यदि हम में प्रभू प्राप्ति की प्रबल इच्छा है; तो सब से पहले हमें अपने विषय–विकारों, जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं अहंकार से विरक्त या अलग होना है। इन वासना–वृतियों को छोड़कर या संकल्प करके ईश्वर, परमेश्वर की भक्ति करनी चाहिये। इसमें कोई संशय नहीं, कि प्रभू हमारी रक्षा भी करेंगे और योग्य गुरु से साक्षात्कार करा कर योग भी देंगे।

योग शिखोपनिषद् में भगवान ब्रह्माजी, भगवान शिवजी से कहते हैं :–

इस संसार में सब जीव सुख–दुख, जन्म–मृत्यु और माया–जाल के चक्कर में झकड़े हुए पड़े हैं; उनकी मुक्ति के उपाय क्या है; मुक्ति कैसे हो सकती है; कृपया विस्तार से बताईये, कि मनुष्यों को ललसा, हिन्सा, मोह व मायारुपी पाश और जन्म–मृत्यु से बाहर निकालने वाला, व्याधिनाशक, महाआनन्द और महासुख देने वाला सिद्ध मार्ग क्या है।

बातें सुनकर, भगवान शिवजी, भगवान ब्रह्मा जी से कहने लगे, कि यह मार्ग कैवल्यरुप परमपद है। योग के बिना इसे अन्य प्रकार के मार्गो से प्राप्त करना सरल नहीं, बल्कि कठिन है। केवल सिद्ध मार्ग, 'महा–योग', से ही इसे प्राप्त किया जा सकता है। क्योंकि, योग मार्ग के बिना, किसी अन्य मार्ग से मन को वश में करना सहज नही है । मन के वश में होते ही, योग सिद्ध हो जाता है और मुक्ति का मार्ग प्रशस्त होता है।

भगवान शिवजी आगे कहते हैं :– यह योग 'महायोग' के नाम से कहा गया है। देखने में आया है कि साधारणतः लोग हठयोग, मन्त्रयोग, लययोग और राजयोग को भिन्न – भिन्न समझते हैं। परन्तु ये योग, भिन्न – भिन्न नहीं है; यह एक दूसरे के पूरक है। ये चारों योग, कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने पर, स्वयं अपने आप ही होते हैं। इसी लिए इसे 'महायोग' या 'सिद्ध उपाय' कहते हैं। जब किसी कुण्डलिनी शक्ति सम्पन गुरु के अनुग्रह या कृपा से, मनुष्य के संचित पापों के नाश होने पर, मन, में सदिच्छा जाग उठेगी, तब इस ब्रह्मांड में होने वाले आलौकिक और कल्पनातीत विषय को अनुभव कर सकोगे। जब मन की सदिच्छा प्रबलता को प्राप्त होगी, तब मनुष्य के अन्दर छिपी हुई, देवीय शक्तियों का विकास होगा। आंतरिक विकास के होते ही, 'महायोग' का मंत्र, शारीरिक, मानसिक व आत्मिक प्रसन्नता प्रदान करेगा।

याज्ञवल्क्य संहिता में कहा गया है :– "मनुष्य के शरीर के मध्य पेट के पास, नाभिस्थान है और वहीं पर मैं, (जीवात्मा, परमात्मा, आत्मशक्ति) वैश्वानर

रुप से रहता हूँ। कुम्भक प्राणायाम द्वारा, मुझे वहां जलता हुआ देखोगे या पावोगे या मैसूस कर सकोगे। मैं, अग्नि–रुप से, नाभिस्थान में रहकर, प्राण और अपान के सहयोग से, चार प्रकार के अन्न को पचाता हूँ। देह के मध्य में, सदृश त्रिकोन अग्नि का स्थान है। कुम्भक करके मुझे वहां प्रकाशमान पावोगे या देखोगे।

मनुष्य के नाभिस्थान के पास ही मूलाधार है। वहीं से सब नाड़ियों की उत्पति होती है। इस लिए इन नाड़ियों के मूलस्थान को 'मूल – आधार' या 'मूलाधार' कहते हैं। इस मूलाधार से कुछ नाड़ियां ऊपर की ओर उठती है और कुछ नीचे की ओर चली जाती है। शक्ति या कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने के लिए, इसी मूलाधार के पास जाने के लिए, अन्दर का रास्ता बंद है। कुम्भक प्राणायाम करके, प्राण वायु को अधिक बढ़ा लेने से, तथा प्रबल प्राण प्रवाह द्वार मूलाधार का द्वार खुल जाता है। द्वार के खुल जाने से, प्राण के साथ–साथ, मन भी इसमें चला जाता है। कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने पर, पराशक्ति मेरुदण्ड, सुषुम्ना, मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहात, विशुद्ध और आक्ष चक्रों से होती हुई, सहस्त्रार में (मस्तिश्क में) जा पहुंचती है। कुण्डलिनी शक्ति के मस्तिश्क में पहुचने पर साघक पुन : संसार में लोट नही सकता है। सहस्त्रार में, पहुंचते–पहुंचते, मार्ग में अनेक प्रकार के आलौकिक अनुभव होंगे; जिन्हे देखकर या अनुभव कर, साधक आश्चर्यचकित हो जाता है। यहां स्हस्त्रार में स्वयं परमेंश्वर विराजते हैं। इस तरह साधक यहां पर समाधि या महासमाधि का आनन्द उठाकर, परमानन्द से भी एकाकार कर सकता है।

कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने पर, जब मन प्रकृति की सीमा से कुछ आगे चला जाता है या मन विचार शून्य होने लगता है, तब प्रथम आनन्द की शब्द ध्वनि सुनकर, मन प्रसन्नचित होने लगता है और इस तरह साधक के कर्ण–कपाट खुल जाते हैं। फिर अभ्यास द्वारा साधन का समय बढ़ाकर, दिव्य–गन्ध का सौयम अनुभव होने लगता है। शरु–शरु में साघक दिव्य–गन्ध सहन नहीं कर पाता है। फिर आगे चलकर या बढ़कर ध्यान या साधन में, दिव्यज्योति या आत्मज्योति के प्रकाश का अनुभव या दर्शन होकर, साधक की सुध–बुध को हर लेता है। कुछ काल या समय बाद, दिव्य मनुष्यों, देवताओं व अन्य आलौकिक जगहों व वस्तुओं के दर्शन होने लगते हैं। अनेक सूर्य, चन्द्रमा व ब्रह्मांड के तारे दिखाई देते हैं। इस तरह शक्ति अनेक चक्रों से होती हुई, साधक को अनेक चमत्कार दिखाकर, सहस्त्रार में पहुंच जाती है। जहां शक्ति या प्रभू या ईश्वर या परमेश्वर का परम धाम है। यहां पहुंचकर साधक, परमेश्वर के बारे में सब कुछ जान लेता है या अनुभव करता है। अगर इच्छा शक्ति प्रबल हो, तो ईश्वर से मिल भी सकता है; साक्षात्कार भी कर सकता है; पा भी सकता है।

योग दो प्रकार का है। पहला '**अभावयोग**' और दूसरा '**महायोग**' कहलाता

है। अभावयोग में योगी या साधक आत्मा को ही शून्य मानकर, ध्यान द्वारा परमेश्वर से साक्षात्कार करता है। महायोग में योगी या साधक आत्मा को ही, ध्यान द्वारा नित्यानंद स्वरुप को देखता है और फिर समाधि के समय, प्रभू परमेश्वर से एकाकार भी करता है। भगवान शिव कहते हैं, "कि इन दोनों योगों में से, महायोग ही परम श्रेष्ठ है, जो समाधि द्वारा मुक्ति का मार्ग दिखाकर, ईश्वर से मिलाता है।

कुण्डलिनी शक्ति, शक्तिपात या पापों के नाश होने से या प्राणायाम योग, द्वारा जागृत होकर क्रियाशील होती है। साधारणतः लोग समझते हैं; कि कुण्डलिनी शक्ति के जागने से ही काम बन जाता है; लेकिन ऐसा नहीं है। कुण्डलिनी शक्ति के जागने से ही काम नहीं चलता है; जागकर क्रियाशील होने से काम होता है। अपनी बुराईयों, वासना, वृतियों व अन्य विकारों को नियंत्रि करके, आत्म–शक्ति का, महायोग, अभावयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग व प्राणायामयोग द्वारा विकास करके, दिव्य अनुभव, आनन्द और उल्लास की प्राप्ति होती है। योगी, साधक महासुखी अनुभव करता है। मानसिक व शारीरिक कष्टों की निवृति होती है। बिगड़े कार्य अपने आप, सफल होने लगते हैं। काम विकारों से मन को रोककर चित शान्त हो जाता है। इस तरह, हमारे पूर्व किये गए पापों का नाश होने लगता है।

कुण्डलिनी शक्ति, योग, प्राणायाम, भक्ति द्वारा जागृत होती है। कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने तक, बड़ा परिश्रम करना पड़ता है। इसमें सालों साल भी लग सकते हैं। लेकिन, योग–साधना के सामर्थ्य गुरु द्वारा शक्तिपात से, कुण्डलिनी शक्ति कुछ की क्षणों से लेकर, एक साल के अन्दर – अन्दर जागृत हो जाती है। यह गुरु पर निर्भर है, कि उन की शक्तियां कितनी तीव्र हैं। जितनी ज्यादा गुरु की शक्तियां होगी, उतनी ही तीव्र गति से, शिण्य में शक्तिपात द्वारा कुण्डलिनी शक्ति जागृत होगी।

योगशिखोपनिषद में कहा गया है :– कुम्भक प्राणायाम द्वारा या शक्तिपात या शक्तिपात के सामर्थ्य गुरु के अनुग्रह या अनुकम्पा से, जब अन्तर–शक्ति या पराशक्ति या कुण्डलिनी शक्ति जागती है; तब आत्म शक्ति के कार्य करने से प्राण आधार चक्र में रुकता है; जिसे साधक या योगी का शरीर कांपने लग जाता है। मूलाधार में प्राण के रुकने से साधक या योगी, आनन्द में मस्त होकर, नृत्य करने लगता है। वहां वायु का निरोध होने से सारा विश्व दीखने लगता है। क्योंकि, कुण्डलिनी शक्ति का निवास स्थान मूलाधार ही है और यहां पर सब देवता निवास करते हैं। वेदों का ज्ञान यहां भरा पड़ा है। इस मूलाधार से विशेष प्रकार की तीन नाड़ियां, जिन्हें ईड़ा, पिंगला और सुषुम्ना के नाम से जाना जाता है, शुरु होती है। ईड़ा, पिंगला और सुषुम्ना को त्रिवेनी –गंगा, यमुना और सरस्वती भी कहते हैं। वहां, मन–प्राण को एकत्र करके

अपने अन्दर गोता लगाकर, दिव्य स्नान एवं पान करने से, मनुष्य सब पापों से मुक्त हो जाता है। आधार के पश्चिम में स्वयंभू लिंग प्रतिष्ठित है। वहां पर सुषुम्ना में प्रवेश का प्रवेश द्वार (ब्रह्म द्वार) है। उसको खोल देने से या कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने से साधक, योगी, मनुष्य सांसारिक बन्धनों से छूट जाता है, और मोक्ष को प्राप्त होता है।

आगे फिर कहा गया है कि जब शरीर कांपने लग जायेगा; कुम्भक रोके भी नहीं रुकेगा; श्वास लेने में कष्ट या कमी – तेज़ी आ जायेगी; शरीर घूमने या ऐठने लग जाएगा या संभाला न जाये; तब समझ लेना चाहिये, कि कुण्डलिनी शक्ति जागृत होकर कार्य करने लगी है। उस समय निर्भय होकर चुपचाप देखना चाहिये, कि शक्ति कैसे कार्य करती है।

मंत्र जपते समय, नेत्र बंद करते ही, कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने पर आंखों की पलकें भारी हो जाती है। शरीर के किसी भी भाग में किसी भी तरह का दर्द या कष्ट, उठे या हो, तो अपने आप शुरु हुए योग–आसनों से, दर्द या कष्ट ठीक या दूर हो जाता है। मुंह से किसी भी प्रकार की भाषा, भजन, कीर्तन, रोना, हंसना, गाना, नृत्य करना या स्वर स्वतः बाहर निकलता है। शरीर के अंग–अंग में, प्राण की गति मालूम होने लगती है। या ऐंठन होने लगती है। भांग, चर्स, गांजा, स्मैक, जैसे माधक पदार्थों जैसी, की महक से नशा होने लगता है। अगरबती व अन्य सुगन्धों या स्पर्श का आभास होकर आनन्द आता है। नाद (वाध्य यंत्रों की आवज़) सुनाई देती है। शरीर शून्य या सुन्न हो जाता है। शरीर के भागों में, जैसे पांव, सिर, कमर, छाती, पेट, दिल, गला आदि में, शक्ति का वेग मालूम पड़ता है या दर्द उठता है या चक्र चलना अनुभव होता है; सर ज़ोर से घूमता हुआ लगता है; शरीर में अपने आप योगिक क्रियाएं होने लगती हैं; आसन पर बैठते ही भौहों के मध्य, आंखों के बीच या भृकुटि में दृष्टि स्थिर हो जाती है। तब नाना प्रकार के द्रश्य दिखाई देते हैं। शान्ति व आनन्द की अनुभूति होती है। अपना सूक्ष्म शरीर सामने प्रत्यक्ष दिखाई पड़ता है। अगर ऊपर लिखी हुई बातों में, आप कोई भी बात अनुभव करते हैं। तो जानिये, कि चित्त शक्ति, सिद्धि प्रदायिनी, देवी शक्ति, महामाया, ब्रह्मशक्ति, महादेवी, कुण्डलिनी शक्ति, क्रिया–शील होकर ठीक कार्य कर रही है।

कुण्डलिनी शक्ति का पहला अनुभव, आत्मा की ओर होता है और अंतिम अनुभव परमात्मा की तरफ होता है। शक्ति के जागृत होकर क्रियाशील होने पर, साधक, भक्त पर, प्रभू परमेश्वर की कृपा, दया व अनुकम्पा सदा दिन–रात बनी रहती है। इस तरह, साधक, भक्त पर, ईश्वर की ओर से, आनन्द का अमृत रस हमेशा बरसता रहता है। साधन द्वारा अपनी वृतियों व वासनाओं को समाप्त करके, मन को ईश्वर की ओर मोड़ कर, आलौकिक अनुभव व सिद्धियां प्राप्त होती है।

कुछ मननशील साधकों, योगियों, भक्तों की कुण्डलिनी शक्ति अपने आप, कभी–कभी जागृत हो जाती है। कुछ साधकों, भक्तों में, ध्यान व साधन के समय, शक्ति का वेग अत्याधिक तेज़ हो जाता है; जिस के लिए वे तैयार नहीं होते। क्योंकि, ऐसे साधकों, भक्तों में अधिक शक्ति गृहन करने की क्षमता नहीं होती है। वे शक्ति के वेग को नियंत्रित नहीं रख पाते हैं। इसलिए उनके लिए हमेशा खतरा बना रहता है। ऐसे साधकों, भक्तों को सामर्थ्य गुरु से परामर्श करते रहना चाहिये।

मनन–शील साधकों, भक्तों को ध्यान, साधन, भक्ति में अधिक से अधिक समय लगाना चाहिये। मन को स्थिर व विचार शून्य करके, वासनाओं व वृतियों को त्याग कर, अंतर–शक्ति को अधिक से अधिक बढ़ाकर, परम शक्ति परमेश्वर की ओर कदम बढ़ाना चाहिये।

शक्ति ऊपर से नीचे की ओर बहती है, जिससे संसार में जीव, जन्तु और वंस्पतियों की उत्पति होती है। जब यहीं शक्ति, नीचे से ऊपर की ओर चलने लगती है, तब साधक, योगी या भक्त का परमेश्वर से मिलाप होने लगता है। इस लिए हर भक्त, साधक, योगी को यह बात समझनी है, कि शक्ति का अध्यात्मिक उपयोग करके, उसे नीचे से ऊपर की ओर प्रवाहित कर, अपना और विश्व का भला करना है। जितनी जल्दी साधक, भक्त, मनुष्य का मन, इस संसार के मोह–बंधन से छूट जायेगा, विचार शून्य हो जायेगा, उतनी ही जल्दी से, वह अध्यात्म की ऊंचाईयों को छू लेगा।

कुण्डलिनी शक्ति परमात्मा की शक्ति है, जो परमात्मा द्वारा, सामर्थ्यवान गुरु के माध्यम से, मनुष्य के उत्थान के लिए, इस धरती पर भेजी गई है। गुरु या माध्यम ईश्वर स्वरुप है; जिसने अपनी सारी वृति, वासनाओं का त्याग किया है; मन में, स्त्री – पुरुष, ऊंच–नीच, अपना–पराया का भेद नहीं रखता है। ऐसा ईश्वर स्वरुप गुरु, ईश्वर के निकट है और ईश्वरीय शक्ति को नियंत्रित करना जानता है।

मनुष्य ब्रह्म इन्द्रियों से, बाहरी दृश्यों को देखता, सुनता, पहचानता है। वह प्रकृति की इस अनमोल देन से आनंदित अनुभव करता है। लेकिन जब मनुष्य की कुण्डलिनी शक्ति द्वारा आन्तरिक इन्द्रियां खुलती है, तो उसे ब्रह्म दृश्यों के साथ–साथ आन्तरिक दृश्य भी दिखाई देने लगते हैं, क्योंकि, गुरु द्वारा उसके सोये हुए चित पर चोट देकर, शक्तिपात द्वारा आत्मिक शक्ति को क्रियाशील होने पर साधक, योगी, भक्त को, तरह–तरह की अनुभूतियां होने लगती हैं। वह बिना देखे ही, ऐसे–ऐसे दिव्य दृश्य देखता है, जो उसने पहले कभी नहीं देखें हों। साधक इसे प्रभू कृपा समझ कर आनंदित अनुभव करता है।

प्राणायाम – योग, भक्ति – योग, ज्ञान – योग, कर्म–योग, ध्यान–योग व आसन-योग द्वारा भी, बिना गुरु के बहुतों में, शक्ति के जागने के शुभ लक्षण

देखे गये है। उन्हें भी दिव्य गन्ध, स्पर्श, भृकुटि में दृष्टि स्थिर होते ही, देवता
के दर्शन हो गये। उन्हें भी नाद सुनाई दिये। दिल व मस्तिश्क की धड़कनें
दर्द, शरीर की ऐंठन का अनुभव हुआ। लेकिन बिना किसी उपयुक्त गुरु के,
उन्हें ऐसे दिव्य दृश्यों के बारे में बताता या समझाता; जैसे योग क्रियाएं, दि
पेट, सिर, में दर्द या धड़कनें तेज़ होना, अपनी आत्मा का शरीर से बा
निकलना आदि देख कर, डर जाना। कइयों ने ऐसे दिव्य दृश्यों को भूत–
बाधा जानकर, ओझाओं, नीम हकीमों, डाक्टरों के पास जाकर, विचार–वि
किया। उन्हें ऐसी दिव्य स्थिती का ज्ञान न होने की वजह से मंत्र, जादू–टो
या दवाईयां आदि देकर, साधकों, भक्तों के कष्टों को ज्यादा बड़ा दिया।

ऐसा भी देखने में आया है, कि बिना गुरु के साधको, भक्तों की क्रिय
कभी–कभी बहुत तेज़ हो जाती है। क्रियाओं को कम करना या रोकना, साधव
भक्तों की बात नहीं। ऐसे बिना गुरु के साधकों, भक्तों को, जिन्हे साधना, भ
में विध्न आते हो, परामर्श देते हैं, कि योग–साधना के सिद्ध सामर्थ्य गुरु
प्राप्त करें या उनके पास जाएं। उपयुक्त गुरु के मिलने पर उन्हें सम्मान आ
से क्रियाओं या भक्ति में आई बाधाओं के बारे में सविस्तार से कहें और बाधा
व कष्टों को दूर करने की प्रार्थना करें। अगर ऐसा हो पाता है, तो अ
महाशक्ति कुण्डलिनी द्वारा मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करके, परमपिता परमेश्वर
समाधि, मुक्ति, निर्वाण द्वारा मिलाप कर सकते हैं।

कुण्डलिनी शक्ति क्या है

ईश्वर द्वारा रचित मानव शरीर के अनेक स्थानों में, कई सूक्ष्म नाड़ियां
इनमें प्राण वायु की गति हमेशा बनी रहती है। इन सुक्ष्म नाड़ियों में कुछ विशि
नाड़ियां, जैसे इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना है। इन नाड़ियों की उत्पति मूलाधार
होकर, आक्षा चक्र और सहस्त्रार तक है। मेरुदण्ड़ (रीढ़ की हड्ड़ी) के बा
बायीं और से इड़ा,दाहिनी और से पिंगला लिपटी हुई है और सुषुम्ना मेरुद
के अन्दर, मूलाधार से प्रारम्भ होकर सहस्त्रार तक जाती है। इसी मूलाधार
समस्त ईश्वरीय शक्ति एक स्थान पर स्थित है। यहां यह आलौकिक शवि
कुण्डली मारकर सर्प के समान बैठी हुई सोई रहती है। निद्रा अवस्था में,
जीव को शिव–स्वरुप का अनुभव करने नहीं देती है। इस महा–शक्ति
कुण्डलिनी शक्ति कहते हैं। शिव कृपा व सामर्थ्य गुरु की अनुकम्पा से मूल
ार में स्थित यह शक्ति, जागृत होकर अपने चैतन्य स्वरुप में प्रतिष्ठित होती
जो साधक या योगी को शिव–भाव से शिव–मय व जीवनमुक्ति का मार्ग प्रश
करके आनन्दमय करती है। जागृत कुण्डलिनी शक्ति साधक या योगी
निर्विकल्प समाधि तक पहुचा देती है।

साधक या योगी, अपने प्रयास, गुरु–कृपा, शक्तिपात, योगासनों, प्राणाया

ईश्वर–भक्ति, निस्वार्थ कर्म या कार्य, वैराग्य, त्याग, जप, तप, ज्ञान आदि द्वारा शक्ति जागृत कर सकता है। कुण्डलिनी जागृत होने के लिए, सालों साल लगते हैं। लेकिन शक्तिपात के सामर्थ्य गुरु द्वारा कुछ ही क्षणों से लेकर, एक साल के अन्दर – अन्दर, कुण्डलिनी शक्ति जागृत होकर कार्य करने लगती है। शक्ति के जागृत होते ही, साधक या योगी, अपने अन्दर महा–सुख और महा–आनन्द अनुभव करता है। अभ्यास द्वारा जागृत कुण्डलिनी मूलाधार से ऊपर उठकर, सुषुम्ना नाड़ी से होकर सहस्त्रार में जाकर, वहां विराजमान भगवान से एकाकार कर, साधक या योगी के स्मस्त मनोरथ पूर्ण करती हुई, अनेक सिद्धियां प्रदान करती है। इस के लिए साधक को अपनी वृतियों, जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं अहंकार का निषेध कर, साधन में अपने अथक प्रयास द्वारा, शिव प्रेम में शिव–मय, ईश्वर प्रेम में ईश्वर–मय और ब्रह्म प्रेम में ब्रह्म–मय होना पड़ेगा।

कुण्डलिनी शक्ति को मूलाधार से ऊपर उठने पर, अनेक चक्रों में से होकर जाना पड़ता है। शक्ति के इन चक्रों से होकर जाने पर, साधक या योगी को अनेक आलौकिक अनुभूतियां होती है। वह ब्रह्मांड के अनेक रहस्यों को जानने की क्षमता प्राप्त करता है। इस तरह शक्ति षटचक्रों से होती हुई, सातवें चक्र सहस्त्रार तक जाती है; जहां खुद शिव , वाहे-गुरु, परमेश्वर, ब्रह्म, ईश्वर, शक्तिपुंज, ईश, महा–ज्योति का वास है। यहां साधक या योगी, समाधी या महा– समाधी को प्राप्त होता है।

इन चक्रों या सात आलौकिक चक्रों का, जो मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) के निचले भाग से शुरु होकर, ऊपर उठकर, मस्तिश्क तक जाती है, का विवरण इस तरह है :–

(१) मूलाधार चक्र (२) स्वाधिष्ठान चक्र (३) मणिपुर चक्र
(४) अनाहत चक्र (५) विशुद्ध चक्र (६) आज्ञा चक्र
(७) सहस्त्रार चक्र

मूलाधर चक्र

मूलाधार चक्र मानव शरीर में स्थित, चक्रों में से प्रथम चक्र है। इस मूलाध ार चक्र को, आधार–चक्र भी कहते हैं। यह चक्र गुदा प्रदेश में स्थित है। यहां पर ईश्वरीय शक्ति कुण्डलिनी का वास है। यहीं से कुण्डलिनी शक्ति जागृत व क्रियाशील होकर, ऊपर की ओर अन्य चक्रों का भेदन करके सहस्त्रार तक जाती है। इस चक्र का ध्यान व मनन करने से, शरीर की शुद्धि, मन पवित्र, स्वास्थ, बल और बुद्धि की वृद्धि होती है। यहां का प्रधान देवता भगवान गणपति है। इस चक्र का कार्य शरीर से व्यर्थ मल को बाहर निकलना है।

स्वाधिष्ठान चक्र

स्वाधिष्ठान चक्र, मूलाधार चक्र के बाद का दूसरा चक्र है। यह लिंग

स्थान में स्थित है। इस चक्र का कार्य शरीर से मूत्र विसर्जन करना है। यह स्थान पुरुषों के वीर्य और स्त्रियों के रज का है, जिससे जीवों की उत्पति होती है। इस चक्र में ध्यान स्थित होने पर साधक या योगी में धैर्य, बल, दृढ़ता, विश्वास व अधिक क्षमता की प्राप्ति होती है। इस चक्र के प्रधार देवता प्रजापति भगवान ब्रह्माजी है।

मणिपुर चक्र

मणिपुर चक्र, मूलाधार चक्र व स्वाधिष्ठान चक्र के बाद का तीसरा चक्र है। यह स्थान नाभि के पीछे मेरुदंड के भीतर सुषुम्ना में स्थित है। इस स्थान में प्राण वायु का निवास है। शरीर के हर भाग को, यहीं से वायु द्वारा पोषण मिलता है। यह स्थान अग्नि तेज तत्व का द्योतक है। इस स्थान में मन का निवास है। इस लिए यहां पर इच्छाएं उत्पन्न होती रहती हैं। इस चक्र की साधना से साधक या योगी, को महा–आनन्द, शान्ति, समता का भाव, वैराग्य की इच्छा, निस्वार्थ कर्म करने की प्रेरणा, निश्चलता व एकांतप्रियता प्राप्त होती है। इस स्थान के प्रधान देवता भगवान विष्णु जी है।

अनाहत चक्र

अनाहत चक्र, मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र के बाद का चौथा चक्र है। हृदय के सामने मेरुदण्ड के भीतर सुषुम्ना में यह चक्र स्थित है। इस चक्र के बाई ओर मेदा है, जहां अन्न या आहार का पाचन होता है। इस स्थान के प्रधान देवता, अधिपति भगवान शिव है। इस स्थान में प्राण वायु का निवास है। यहां से सारे शरीर का पोषण होता है। इस चक्र की साधना से, साधक या योगी में प्रेम, विवेकशीलता, वात्सल्य, दया, जिज्ञासा, करुणा व क्षमा की शक्ति प्राप्त होती है।

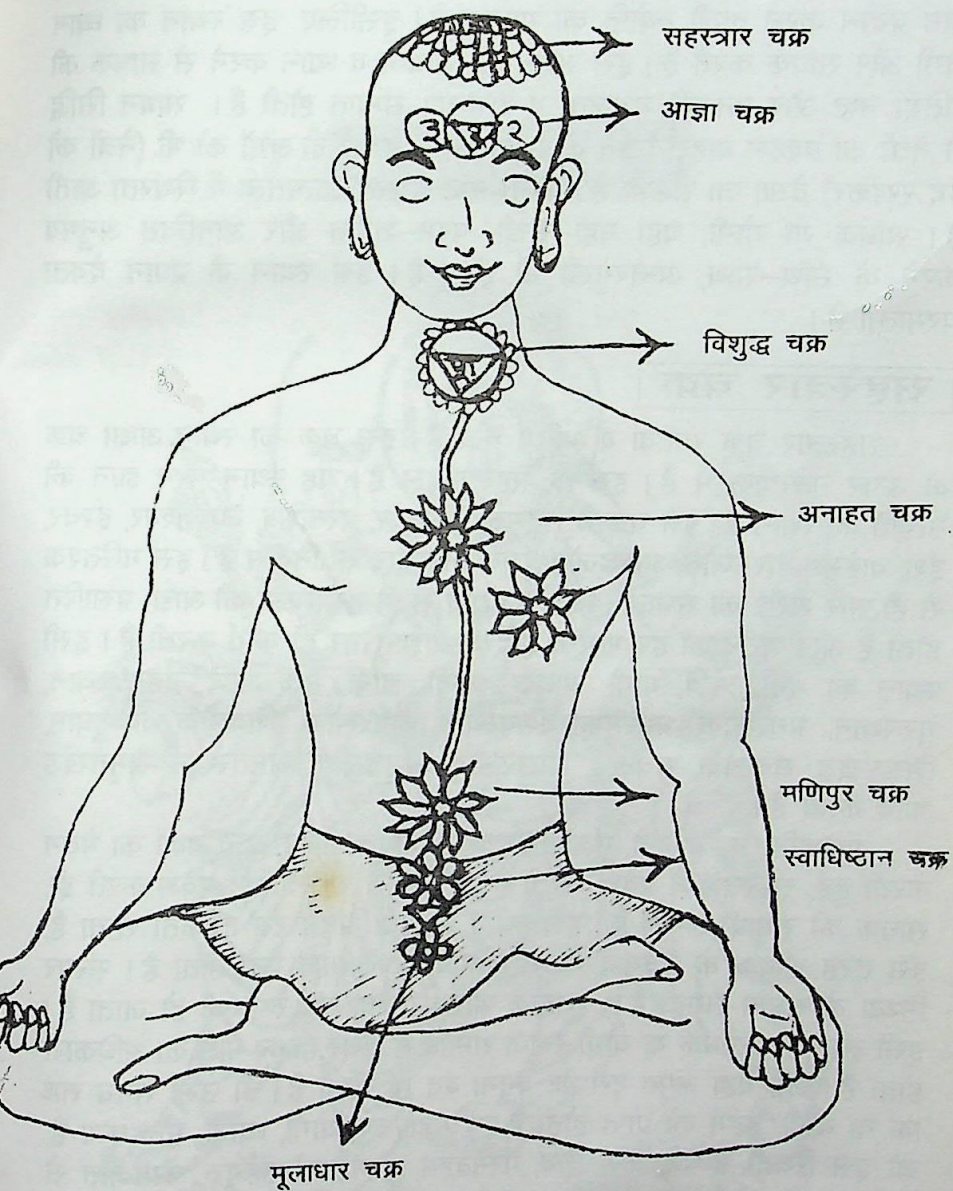
विशुद्ध चक्र

विशुद्ध चक्र मेरुदण्ड के भीतर सुषुम्ना में स्थित पांचवा चक्र है। इस चक्र का स्थान कण्ठ के पास है। जागृत कुण्डलिनी शक्ति, मूलाधार चक्र से ऊपर की ओर उठकर, विशुद्ध चक्र से होकर, आज्ञा चक्र और आज्ञा चक्र से होकर सहस्त्रार तक जाती है। इस चक्र की साधना व ध्यान सिद्धि से साधक या योगी में, योग साधना की शक्ति आ जाती है। इस स्थान के प्रधान देवता भगवान सदाशिव है।

आज्ञा चक्र

आज्ञा चक्र, मेरुदण्ड के ऊपरी भाग सुषुम्ना में स्थित छटा चक्र है। इस चक्र का स्थान, भूमध्य त्रिकुटी या भृकुटी है। क्योंकि, इसी भाग में तीन प्रधान

सप्त चक्र

सहस्त्रार चक्र
आज्ञा चक्र
विशुद्ध चक्र
अनाहत चक्र
मणिपुर चक्र
स्वाधिष्ठान चक्र
मूलाधार चक्र

नाड़ियां इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना आकर मिलती है। इस स्थान को त्रिवेणी भी कहते हैं। इस स्थान का तेज, सूर्य, चन्द्रमा के तेज से भी अधिक प्रबल है। यह स्थान ज्ञानेद्रियों का केन्द्र भी है। यहां से नेत्रों को प्रकाश मिलता है। यह स्थान, ज्ञान प्रदान करने वाली ज्योति का भण्डार है। इसीलिए, इस स्थान का ध्यान योगी और साधक करते हैं। इस स्थान की साधना व ध्यान करने से साधक की वृतियां नष्ट और मन की चंचलता व वासनाएं समाप्त होती हैं। साधन सिद्धि से नेत्रों का प्रकाश बाहर देखने के साथ–साथ, अन्दर के अंगों को भी (नेत्रों को बंद रखकर) देखा जा सकता है। भ्रान्ति नष्ट होकर, आत्मतत्व में स्थिरता आती है। साधक या योगी, यहां महा–सुखी, परम–शान्ति और आनन्दित अनुभव करने के साथ–साथ, अन्तरमुखी भी होता है। इस स्थान के प्रधान देवता परमात्मा है।

सहस्त्रार चक्र

सहस्त्रार चक्र सातवां व अंतिम चक्र है। इस चक्र का स्थान, आक्षा चक्र के ऊपर मस्तिश्क में है। इस के सहस्त्र दल है। यह स्थान परम ज्ञान की उत्पति का स्थान है। इस चक्र में सदगुरु, परमेश्वर, परमशिव, जगदीश्वर, ईश्वर, ईश, वाहेगुरु, परमजोत, अखंडजोत, शिव, निराकार का निवास है। इस मस्तिश्क से ही सारे शरीर का संचालन होता है। यहां से ही हर प्रकार की आज्ञा प्रसारित होती है और शरीर का हर भाग व इंद्रियां आज्ञानुसार ही कार्य करती है। इसी स्थान को मुनी, ऋषि, योगी, साधक, ध्यानी, ज्ञानी, भक्त आदि, ब्रह्म स्थान, गुरुस्थान, भ्रमरलोक, भ्रमरगुफा, शिवस्थान, अमरलोक, शिवलोक, विष्णुधाम, शिखरखंड, सचलोक, सचखंड, शिखरलोक, अमृतलोक, अमृतस्थान, अमृतखंड आदि कहते हैं।

महाशक्ति, कुण्डलिनी, मूलाधार चक्र से जागृत होकर, अन्य चक्रों का भेदन करती हुई, सहस्त्रार में प्रवेश करती है। शक्ति के सहस्त्रार में प्रवेश करते ही, साधक की समाधी लगती है। इस स्थान से सदा अमृत रस टपकता रहता है, इस तरह साधक के द्वैतभाव का नाश होकर अदैतभाव पैदा होता है। संसार मिथ्या के समान लगता है। साधक और परमेश्वर का रुप एक हो जाता है। इसी स्थान पर साधक या योगी सहज समाधि में स्थिर होकर मोक्ष का अधिकारी होता है। जब यहां अमृत रस का बनना बंद हो जाता है। तो उसी समय साध ाक या योगी, ब्रह्म को प्राप्त होता है। वे महापुरुष, योगी, ध्यानी, भक्त धन्य है, जो इस स्थिती में पहुंचकर, शिव, परमब्रह्म, परमेश्वर, वाहेगुरु, परमजोत से एकाकार होकर ईश्वररुप या स्वरुप बन जाते हैं।

जय शिव–शक्ति, जय–गुरुदेव, जय–माता श्री, जय–भारत।

–इति–

संकल्प के बिन शान्त हृदय होकर जो काम करता रहता है वही ज्ञानी है।

(३) बिना अभ्यास के ज्ञान सिद्ध नहीं होता :—

जन्मान्तरशताभ्यस्ता राम ससारसस्थिति ।
सा चिराभ्यासयोगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥ (७।९२।२३)
पौन पुन्येन करणमभ्यास इति कथ्यते ।(६।६७।४३)
अभ्यासेन विना साधो नाभ्युदेत्यात्मभावना ॥ (६।११।१)
तच्चिन्तन तत्कथनमन्योन्य तत्प्रबोधनम् ।
एतदेकपरत्व च तदभ्यास विदुर्बुधा ॥ (३।२२।२४)
उदितौदार्यसौन्दर्यवैराग्यरसरञ्जिता ।
आनन्दस्यन्दिनी येषां मतिस्तेऽभ्यासिन परे ॥ ३।२२।२६)
अत्यन्ताभावसम्पत्तौ ज्ञातृज्ञेयस्य वस्तुन ।
युक्त्या शास्त्रैर्यतन्ते ये ते ब्रह्माभ्यासिन स्थिता ॥ (३।२२।२७)
नाभ्यासेन विना ज्ञाने शिवे विश्रान्तिवानसि ।
अभ्यासेन तु कालेन भृग विश्रान्तिमेष्यसि ॥ (६।१९९।१३)

सैकडो जन्मो मे अनुभूत होने के कारण बहुत दृढ़ हुई संसार-भावना का क्षय बिना बहुत समय तक (ज्ञान का) अभ्यास और योग किये नहीं होता। किसी काम को पुन-पुन करने का नाम अभ्यास है। बिना अभ्यास के आत्म-भावना का उदय नहीं होता। उसी का चिन्तन करना, उसी का वर्णन करना, एक दूसरे को उसी का ज्ञान कराना, उसी एक के विचार मे तत्पर रहना, (ब्रह्मज्ञान का) अभ्यास कहलाता है। जिनके भीतर वैराग्य-रस से रञ्जित, उदारता और सौन्दर्य से परिपूर्ण आनन्द का प्रसार करने वाली बुद्धि का उदय हो गया है, वे आत्मज्ञान के अभ्यासी है। जो युक्ति और शास्त्र की सहायता से ज्ञाता और ज्ञेय दोनो के अभाव का अनुभव करने का यत्न करते रहते है वे अभ्यासी कहलाते है। बिना अभ्यास कल्याणकारी ज्ञान मे विश्राम नहीं प्राप्त होता। अभ्यास करते रहने से समय पाकर अवश्य शान्ति का अनुभव होगा।

(४) संसार से पार उतरने के मार्ग का नाम 'योग' है-

ससारोत्तरणे युक्तिर्योगशब्देन कथ्यते ।
ता बिद्धि द्विप्रकारां त्व चित्तोपशमधर्मिणीम् ॥ (६।१३।३)

आत्मज्ञानं प्रकारोऽस्या एकः प्रकटितो भुवि ।
द्वितीय प्राणसंरोध श्रृणु योऽय मयोच्यते ॥ (६।१३।४)
प्रकारौ द्वावपि प्रोक्तौ योगशब्देन यद्यपि ।
तथापि रूढिमायात. प्राणयुक्तावसौ भृशम् ॥ (६।१३।६)
असाध्य कस्यचिद्योग· कस्यचिज्ज्ञाननिश्चय ।
मम त्वभिमत· साधो सुसाध्यो ज्ञाननिश्चय ॥ (६।१३।८)
द्वौ क्रमौ चित्तनाशस्य योगो ज्ञान च राघव ।
योगस्तद्वृत्तिरोधो हि ज्ञानं सम्यगवेक्षणम् ॥ (५।७८।८)
चित्तचित्तपरिस्पन्दपक्षयोरेकसक्षये ।
स्वयं गुणो गुणी स्थित्वा नश्यतो द्वौ न संशय (५।७८।७)

संसार से पार उतरने की युक्ति का नाम योग है। वह चित्त को शान्त करने वाली युक्ति दो प्रकार की है। इसका एक प्रकार है आत्मज्ञान और दूसरा है प्राण-निरोध। यद्यपि दोनों मार्गों का नाम योग है, तथापि "प्राण निरोध"के लिये ही "योग" शब्द अधिक प्रचलित है। किसी के लिये योग-मार्ग कठिन है, किसी के लिये ज्ञान-मार्ग कठिन है। मेरी राय मे तो ज्ञान-निश्चय का अभ्यास ज्यादा सुगम है। चित्त को शान्त करने के दो उपाय है - एक योग और दूसरा ज्ञान। योग का अर्थ है चित्त की वृत्तियो का निरोध करना और ज्ञान का अर्थ है यथावस्थित वस्तु को जानना। चित्त और चित्त की वृत्ति (स्पन्दन) दोनों मे से किसी एक का क्षय होने से दूसरे का भी क्षय हो जाता है। एक गुणी है, दूसरा उसका गुण है, एक के नष्ट होने पर दोनों ही नष्ट हो जाते है, इसमे कोई सन्देह नहीं है।

(५) योग की निष्ठा (प्राप्य अवस्था) :—

जीवस्य च तुरीयाख्या स्थितिर्या परमात्मनि ।
अवस्थाबीजनिद्रादिनिर्मुक्ता चित्सुखात्मिका (६।१२८।५१)
योगस्य सेयं वा निष्ठा सुखं सवेदनं महत् ॥ (६।१२८।५१)
मनस्यस्तंगते पुंसां तदन्यन्नोपलभ्यते ।
प्राशान्तामृतकल्लोले केवलामृतवारिधौ ॥ (६।१२८।५२)

जीव की परमात्मा मे उस प्रकार की स्थिति जिसका नाम तुर्या है, जो जाग्रत् , स्वप्न और सुषुप्ति आदि अवस्थाओं के बीज से रहित है, जो आनन्द और चितिका अनुभव है, और परम ज्ञान और आनन्द

है, वही योग का प्राप्य अनुभव है। उस स्थिति का अनुभव बिना उस अमृत के समुद्र मे, जिसमे की सब लहरे शान्त हो गई है, मन के अस्त हुए, असम्भव है।

(६) तीन प्रकार का योगाभ्यास :—

एकतत्त्वघनाभ्यासः प्राणाना विलयस्तथा।
मनोविनिग्रहश्चेति योगशब्दार्थसंग्रहः ॥ (६।६९।२७)
एकार्थाभ्यमनप्राणरोधचेत परिक्षया ।
एकस्मिन्नेव संसिद्धे ससिध्यन्ति परस्परम् ॥ (६।६९।३०)
त्रिष्वेतेषु प्रयोगेषु मन:प्रशमनं वरम्।
साध्यं विद्धि तदेवाशु यथा भवति तच्छिवम् ॥ (६।६९।२९)

योग (संसार से पार उतरने की युक्ति) शब्द के तीन अर्थ है :— (१) तत्त्व का गहरा अभ्यास, (२) प्राणो का निरोध और (३) मन का निग्रह। इन तीनो—एक तत्त्व का अभ्यास, प्राण निरोध और चित्त-नाश—मे से किसी एक का अभ्यास हो जाने पर तीनो ही सिद्ध हो जाते है। इन तीनो प्रयोगो में से मन को शान्त करना सबसे उत्तम है। इसके सिद्ध हो जाने पर शीघ्र ही कल्याण हो जाता है।

१—एक तत्त्व का गहरा अभ्यास :—

एकतत्त्वघनाभ्यासाच्छान्तं शाम्यत्यलं मनः।
तल्लीनत्वात्स्वभावस्य तेन प्राणोऽपि शाम्यति ॥ (६।६९।४८)

एक तत्त्व के गहरे अभ्यास से मन सहज में शान्त हो जाता है। मन के स्वभाव मे लीन हो जाने पर प्राण भी शान्त हो जाता है।

एक तत्त्व के गहरे अभ्यास करने की भी योगवासिष्ठ मे तीन रीतियाँ वर्णन की गई है —ब्रह्म-भावना, पदार्थों के अभाव की भावना और केवलभावना। उनका विवरण नीचे दिया जाता है।

(अ) ब्रह्म-भावना :—

विचार्य यदनन्तात्मतत्त्वं, तन्मयतां नय।
मनस्ततस्तल्लयेन तदेव भवति स्थिरम् ॥ (६।६९।४९)
प्रत्याहारवतां चेत स्वर्थं भोग्यक्षयादिव।
विलीयते सह प्राणै. परमेवावशिष्यते ॥ (६।६९।५२)

यथैव भावयत्यात्मा सततं भविष्यति स्वयम् ।
तथैवापूर्यते शक्त्या शीघ्रमेव महानपि ॥ (४।११।५९)
भाविता शक्तिरात्मानमात्मतां नयति क्षणात् ।
अनन्तमखिलं प्रावृड् मिहिका महती यथा ॥ (४।११।६०)

अनन्त आत्मतत्त्व का विचार करके मन को तन्मय बनाने का यत्न करना चाहिये। मन के तल्लीन होने पर वह स्थिर हो जाता है। आत्मतत्त्व (ब्रह्म) मे मन को स्थिर करने से प्राणो सहित मन ऐसे लीन हो जाता है जैसे कि वह भोग्य पदार्थो का क्षीण होने पर हो जाता है। आत्मा जैसी-जैसी भावना करता है वह शीघ्र ही वैसा ही हो जाता है और वैसी ही शक्ति से पूर्ण हो जाता है। जैसे बरसाती नाले बारिश होने से बड़ी-बड़ी नदियाँ बन जाते है वैसे ही भावना द्वारा मन आत्मा होकर अनन्त और सब कुछ हो जाता है (अर्थात अपने आप को ब्रह्म समझते-समझते वह एक दिन ब्रह्म ही बन जाता है)।

(आ) पदार्थों के अभाव की भावना :—

सत्यदृष्टौ प्रपञ्चायामसत्ये क्षयमागते ।
निर्विकल्पचिदच्छात्मा स आत्मा समवाप्यते ॥ (४।२१।४३)
भ्रमस्य जागतस्यास्य जातस्याकाशवर्णवत् ।
अत्यन्ताभावसम्बोधे यदि रूढिरलं भवेत् ॥ (३।७।२७)
तज्ज्ञातं ब्रह्मणो रूपं भवेन्नान्येन कर्मणा ।
दृश्यात्यन्ताभावतस्तु ऋते नान्या शुभा गति ॥ (३।७।२८)
जगन्नाम्नोऽस्य दृश्यस्य स्वसत्तासम्भव विना ।
बुध्यते परमं तत्त्व न कदाचन केनचित् ॥ (३।७।३०)
अत्यन्ताभावसम्पत्तौ द्रष्टृदृश्यदृशा मन· ।
एकध्याने परे रूढे निर्विकल्पसमाधिनि ॥ (३।२१।७६)
वासनाक्षयबीजेऽस्मिन्किञ्चिदङ्कुरिते हृदि ।
क्रमान्नोदयमेष्यन्ति रागद्वेषादिका दृश ॥ (३।२१।७७)
संसारसम्भवश्चाय निर्मूलत्वमुपेष्यति ।
निर्विकल्पसमाधानं प्रतिष्ठामलमेष्यति ॥ (३।२१।७८)
अत्यन्ताभावसम्पत्ति विनाहन्ताजगत्स्थिते ।
अनुत्पादमयी ह्येषा नोदेत्येव विमुक्तता ॥ (३।२१।१२)
अत्यन्ताभावसम्पत्तौ ज्ञातृज्ञेयस्य वस्तुन. ।
युक्त्या शास्त्रैर्यतन्ते ये ते ब्रह्माभ्यासिन स्थिता ॥ (३।२२।२७)

सर्गादावेव नोत्पन्नं दृश्यं नास्त्येव तत्सदा ।
इदं जगदहं चेति बोधाभ्यास उदाहृत· ॥ (३।२२।२८)
दृश्यासम्भवबोधो हि ज्ञानं ज्ञेयं च कथ्यते ।
तदभ्यासेन निर्वाणमित्यभ्यासो महोदय (३।२२।३१)

असत्य दृष्टि के क्षीण हो जाने पर और सत्य दृष्टि के दृढ़ हो जाने पर आत्मा निर्विकल्प और शुद्ध चितिका आकार धारण कर लेता है, जगत् रूपी भ्रम के, जो कि आकाश के रङ्ग की नाई देखने मात्र को है वास्तविक नहीं है, अत्यन्त अभाव के ज्ञान के दृढ़ हो जाने पर ब्रह्म के रूप का ज्ञान होता है, अन्य प्रकार से नहीं । दृश्य जगत् के अत्यन्त अभाव की भावना के बिना दूसरी और कोई शुभ गति नहीं है । इस जगत् नाम वाले दृश्य की सत्ता को असम्भव समझे बिना कभी भी कोई परम तत्त्व को नहीं जान सकता । द्रष्टा, दर्शन और दृश्य सब को अत्यन्त असत् समझकर निर्विकल्प समाधि मे एकतत्त्व के ध्यान मे निमग्न होने पर, हृदय में वासना के क्षय के अकुर का बीज आरोपित होने पर, क्रम से राग द्वेष आदि की उत्पत्ति नहीं होती, ससार की भावना निर्मूल हो जाती है और निर्विकल्प समाधि भी दृढ़ होने लगती है । अहंभाव और जगत् के अत्यन्त असत् होने का अभ्यास किये बिना नित्यरूप मुक्ति का अनुभव उदय ही नहीं होता । जो लोग युक्ति और शास्त्र के अध्ययन द्वारा ज्ञाता और ज्ञेय दोनो को अत्यन्त असत् समझने का प्रयत्न करते है वे ब्रह्माभ्यासी कहलाते है । यह जगत्, मै और सब दृश्य वस्तुये कभी न उत्पन्न हुई है, और न है—इस प्रकार का निश्चित ज्ञान और ज्ञान का वास्तविक अभ्यास है । दृश्य के असम्भव होने के ज्ञान का ही नाम ज्ञान है । यही जानने योग्य भी है । इसके अभ्यास से ही निर्वाण की प्राप्ति होती है । इसलिये अभ्यास बड़ी चीज है ।

(इ) केवलीभाव :—

यद्द्रष्टुरस्याद्रष्टृत्वं दृश्याभावे भवेद्बलात् ।
तद्विद्धि केवलीभावं तत एवासत सत (३।४।८३)
तत्तामुपगते भावे रागद्वेषादिवासना ।
शाम्यन्त्यस्पन्दिते वाते स्पन्दनक्षुब्धता यथा ॥ (३।४।९४)
त्रिजगत्त्वमहं चेति दृश्येऽसत्तामुपागते ।
द्रष्टु स्यात्केवलीभावस्तादृशो विमलात्मन ॥ (३।४।९६)

अहं त्वं जगदित्यादौ प्रशान्ते दृश्यसंभ्रमे ।
स्यात्तादृशी केवलता स्थिते द्रष्टर्यवीक्षणे ॥ (३।४।५८)

दृश्य के अत्यन्त अभाव होने पर जब द्रष्टा का द्रष्टृत्व (द्रष्टापन) आप ही लय हो जाता है तब जो सत्ता शेष रहती है उसे केवलीभाव कहते है। जैसे हवा के रुक जाने पर उसकी क्रियाये शान्त हो जाती है वैसे ही उस भाव (केवलीभाव) के प्राप्त हो जाने पर राग द्वेष आदि की सभी वासनाये शान्त हो जाती है। तीनो जगत्, तुम, मै और सब दृश्य शान्त हो जाने पर द्रष्टा को अपने शुद्ध आत्म स्वरूप होने का केवलीभाव अनुभव मे आने लगता है। मै, तुम, और जगत् आदि दृश्य के भ्रम के शान्त हो जाने पर और द्रष्टा के अनुभव मे न आने पर केवलता का अनुभव उदय होता है।

२—प्राणों की गति का निरोध:—

तालवृन्तस्य सस्पन्दे शान्ते शान्तो यथानिलः ।
प्राणानिलपरिस्पन्दे शान्ते शान्तं तथा मनः ॥ (६।६९।४१)
तस्मिन्संरोधिते नूनमुपशान्तं भवेन्मन । (५।७८।१९)
मन स्पन्दोपशान्त्यायं संसारः प्रविलीयते ॥ (५।७८।१६)
प्राणशक्तौ निरुद्धाया मनो राम विलीयते ।
द्रव्यच्छायानु तद्द्रव्यं प्राणरूपं हि मानसम् ॥ (५।१३।८३)

जैसे पखे की गति रुक जाने पर हवा की गति रुक जाती है वैसे ही प्राणो की गति के रुक जाने पर मन शान्त हो जाता है। प्राण के निरोध करने से अवश्य ही मन शान्त हो जाता है। मन के शान्त होने पर अवश्य ही यह ससार विलीन हो जाता है। प्राण की शक्ति के निरुद्ध हो जाने पर अवश्य ही हे राम! मन विलीन हो जाता है। जैसे द्रव्य की छाया की गति द्रव्य की गति के समान होती है वैसे प्राण का रूप भी मानसिक है।

(अ) प्राण और मन का सम्बन्ध चित्त का ही बनाया हुआ है :—

तेन सङ्कल्पित प्राण प्राणो मे गतिरित्यपि ।
न भवामि विनानेन तेन तत्तत्परायणम् ॥ (६।१३९।२)
एवं यन्मनसाभ्यस्तमुपलब्धं तथैव तत् ।
तेन मे जीवितं प्राणा इति प्राणे मन स्थितम् ॥ (६।१३९।१०)

मनने ही प्राणों की कल्पना की है और इस बात की भी कल्पना की है कि प्राण उसकी गति है और प्राण के बिना उसकी स्थिति नहीं है। इस कारण से ही वह प्राण के ऊपर निर्भर रहता है। मन जिसका अभ्यास कर लेता है उसी का अनुभव करता है। मन समझता है कि प्राण उसका जीवन है, इसलिये ही प्राण मे मन की स्थिति है।

(आ) प्राणविद्या :—

सर्वदु खक्षयकरी सर्वसौभाग्यवर्धिनी। (६।२४।८)
कारणं जीवितस्येह प्राणचिन्ता समाश्रिता॥ (६।२४।९)
इडा च पिङ्गला चास्य देहस्य मुनिनायक।
सुस्थिते कोमले मध्ये पार्श्वकोष्ठे निमीलिते॥ (६।२४।२०)
पद्मयुग्मत्रयं यन्त्रमस्थिमांसमयं मृदु।
ऊर्ध्वाधोनालमन्योन्यमिलत्कोमलसद्दलम्॥ (६।२४।२१)
सेकेन विकसत्पत्रं सकलाकाशचारिणा।
चलन्ति तस्य पत्राणि मृदु व्याप्तानि वायुना॥ (६।२४।२२)
चलत्सु तेषु पत्रेषु स मरुत्परिवर्धते।
वाताहते लतापत्रजाले बहिरिवाभित॥ (६।२४।२३)
वृद्धिं नीत स नाडीषु कृत्वा स्थानमनेकधा।
ऊर्ध्वाधोवर्तमानासु देहेऽस्मिन्प्रसरत्यथ॥ (६।२४।२४)
प्राणापानसमानाद्यै स्तत. स हृदयानिल।
संकेतैः प्रोच्यते तज्ज्ञैर्विचित्राकारचेष्टितै॥ (६।२४।२५)
हृत्पद्मयन्त्रत्रितये समस्ता प्राणशक्तय।
ऊर्ध्वाध प्रसृता देहे चन्द्रबिम्बादिवांशव॥ (६।२४।२६)
यान्त्यायान्ति विकर्षन्ति हरन्ति विहरन्ति च।
उत्पतन्ति पतन्त्याशु ता एता प्राणशक्तय॥ (६।२४।२७)
स एष हृत्पद्मगत प्राण इत्युच्यते बुधै।
अस्य काचिन्मुने शक्ति. प्रस्पन्दयति लोचने॥ (६।२४।२८)
काचित्स्पर्शमुपादत्ते काचिद्वहति नासया।
काचिदन्नं जरयति काचिद्वक्ति वचांसि च॥ (६।२४।२९)
बहुनात्र किमुक्तेन सर्वमेव शरीरके।
करोति भगवान्वायुर्यन्त्रेहामिव यान्त्रिक॥ (६।२४।३०)
तत्रोर्ध्वाधो द्विसंकेतौ प्रसृतावनिलौ मुने।
प्राणापानाविति ख्यातौ प्रकटौ द्वौ वरानिलौ॥ (६।२४।३१)

सहस्रविनिकृत्ताङ्काद्विसतन्तुलवादपि
दुर्लक्ष्या विद्यमानापि गति सूक्ष्मतराऽनयो ॥ (६।२४।३७)
प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्ति सदागति ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे प्राणोऽयमुपरि स्थित ॥ (६।२५।३)
अपानोऽप्यनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्ति. सदागति ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे त्वपानोऽयमवाक्स्थित· ॥ (६।२५।४)
प्राणापानगतिं प्राप्य सुस्वस्थ सुखमेधते ।
प्राणस्याभ्युदयो ब्रह्मन्पद्मपत्राद्धृदि स्थितात् ॥ (६।२५।२९)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते प्राणोऽस्तं यात्यय बहिः ।
अपानस्योदयो बाह्याद्द्वादशान्तान्महामुने ॥ (६।२५।३०)
अस्तङ्गतिरथाम्भोजमध्ये हृदयसंस्थिते ।
प्राणो यत्र समायाति द्वादशान्ते नभ.पदे ॥ (६।२५।३१)
पदात्तस्मादपानोऽयं खादेति समनन्तरम् ।
बाह्याकाशोन्मुखो प्राणो वहत्यग्निशिखा यथा ॥ (६।२५।३२)
हृदाकाशोन्मुखोऽपानो निम्ने वहति वारिवत् ॥ (६।२५।३३)
अपानशशिनोऽन्तस्था कला प्राणविवस्वता ॥ (६।२५।३६)
यत्र ग्रस्ता तदासाद्य पदं भूयो न शोच्यते ।
प्राणार्कस्य तथाऽन्तस्था यत्रापानसितांशुना ॥ (६।२५।३७)
ग्रस्ता तत्पदमासाद्य न भूयो जन्मभाङ्नर· ।
प्राण एवार्कता याति सबाह्याभ्यन्तरेऽम्बरे ॥ (६।२५।३८)
आप्यायनकरी पश्चाच्छक्तितामधितिष्ठति ।
प्राण एवेन्दुता त्यक्त्वा शरीराप्यायकारणीम् ॥ (६।२५।३९)
क्षणादायाति सूर्यत्वं सशोषणकरं पदम् ।
अर्कता सम्परित्यज्य न यावच्चन्द्रता गत ॥ (६।२५।४०)
प्राणस्तावद्विचार्यान्तेऽदेशकाले न शोच्यते ।
हृदि चन्द्रार्कयोर्ज्ञात्वा नित्यमस्तमयोदयम् ॥ (६।२५।४१)
आत्मनो निजमाधारं न भूयो जायते मन ।
सोदयास्तमयं सेन्दुं सरश्मि सगमागमम् ॥ (६।२५।४२)
अपानेऽस्तङ्गते प्राण समुदेति हृदम्बुजात् ॥ (६।२५।४७)
प्राणे त्वस्तङ्गते बाह्यादपान प्रोदित क्षणात् ॥ (६।२५।४८)

प्राणविद्या से जीवके सब दु खोका नाश होता है और सब प्रकार के सौभाग्य की वृद्धि होती है। शरीर के मेरुदण्ड (पार्श्वकोष्ठ)

के मध्य मे दो मिली हुई कोमल इडा और पिङ्गला नामक नाड़ियॉ स्थित हैं। अस्थि और मास से बने हुए, ऊपर और नीचे को जाने वाली नालियो समेत, कोमल पखडियो वाले कमल के फूल के जोड़ो के समान, तीन यन्त्र (शरीर के ऊपरी भाग मे) स्थित है। इन यन्त्रो के पत्र वायु के प्रवेश से विकसित होते है। वायु से व्याप्त होने पर उनके पत्र धीरे-धीरे हिलते है। उन पत्तो के हिलने से वायु की वृद्धि होती है, जैसे वायु द्वारा लता और पत्रो के स्पन्दित होने पर बाहर चारो ओर हवा फैलती है। भीतर जब वायु का आकार बढता है तो वह वायु ऊपर नीचे चारो ओर शरीर मे नाड़ियो द्वारा फैलती है। हृदय मे प्रविष्ट वायु शरीर मे फैल कर नाना प्रकार की चेष्टाये करती हुई और विशेष स्थानो मे रहती हुई प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान नामो से प्रसिद्ध होती है। शरीर के भीतर हृदय मे स्थित तीनो यन्त्रो मे फैलती है जैसे चन्द्रमा से किरणे फैलती है। वे प्राणशक्तियॉ जाती है, आती हैं, आकर्षण करती है, हरण करती हैं, विहार करती है, ऊपर चढ़ती हैं, नीचे गिरती है। हृदयकमल मे रहने वाली वायु प्राण कहलाती है, इसकी एक शक्ति तो ऑखो मे जाकर उनका सञ्चालन करती है, एक त्वचा मे जाती है, एक नाक मे, एक भोजन को पचाती है, एक जिह्वा मे जाकर वाणी का सञ्चालन करती है। बहुत कहने से क्या, सारे शरीर को भगवान् प्राण इस प्रकार चलाता है जैसे कि कोई यान्त्रिक (इञ्जीनियर) किसी यन्त्र को चलाता हो। शरीर के भीतर रहने वाली वायु के दो विशेष भाग है, एक ऊपर की ओर जाता है और दूसरा नीचे की ओर—उनके नाम है प्राण और अपान। कमल की नाल एक तन्तु के हज़ारवे हिस्से से भी सूक्ष्म और दुर्लक्ष्य गति प्राण और अपान की है। देह के बाहर और भीतर ऊपरी भाग मे सदागति और स्पन्दशक्ति वाला प्राण सदा रहता है। देह के बाहर और भीतर नीचे के भाग मे सदागति और स्पन्दशक्ति वाला अपान सदा रहता है। प्राण और अपान की गति को जान कर और वश मे करके योगी स्वस्थ रहकर सुख भोगता है। हृदय मे स्थित कमलपत्र से प्राण का उदय होता है और द्वादश (१२) अङ्गुल तक बाहर आकर वह अस्त हो जाता है। अपान का १२ अङ्गुल दूरी पर उदय होकर भीतर हृदय मे स्थित कमल के मध्य में अस्त होता है। जहॉ बारह

अंगुलपर बाहर प्राणका अस्त होता है वहींसे प्राणके अस्तके पीछे अपानका उदय होता है। प्राणकी गति अग्निशिखाकी नाई हृदयसे ऊपरकी ओर बाहरको है, और अपानकी गति जलकी नाई हृदय आकाशकी ओर बाहर से भीतरको नीचेकी ओर है। अपान रूपी चन्द्रमाकी कला जब और जहाँ प्राण रूपी सूर्य द्वारा ग्रस्त हो जाती है (अर्थात् जब और जहाँ अपान और प्राण एक होते है) उस स्थानको प्राप्त करके फिर शोक नही होता (अर्थात् उस समयही निस्पन्द अवस्थाका अनुभव होता है जो कि आत्माकी अवस्था है)। इसी प्रकार जब प्राणकी कलाको अपान ग्रस्त कर लेता है (अर्थात् जहाँ और जब प्राण और अपान एक हो जाते हैं और स्पन्दन नहीं होता) उस स्थानको प्राप्त करके फिर जन्म नहीं होता। भीतर और बाहर रहनेवाली वायु ही प्राण और अपान का, जो कि शरीर को पुष्ट करते है, रूप धारण करती है। जब बाहर (१२ अगुल पर) प्राण तो शान्त हो जाए और अपान का उदय न हो, तब ध्यान लगाने पर शोक नहीं होता। इसी प्रकार हृदयके भीतर जब अपान शान्त हो जाए और प्राणका उदय अभी न हुआ हो, उस समय ध्यान लगाने से पुनर्जन्म नहीं होता, क्योकि वही आत्मा का आधार है। वह ऐसा स्थान है जिसमे प्राण और अपान, उदय और अस्त, सूर्य और चन्द्रमा, दोनो का समागम होता है। हृदय मे अपान के अस्त होने पर प्राण का उदय होता है और बाहर प्राण का अस्त होने पर अपान का उदय होता है। इन दोनो उदय और अस्त के बीच की अवस्था, जिसमे प्राण और अपान दोनो ही की गति का अनुभव नहीं होता, आत्मा की निजी अवस्था है। उसमे स्थित होना ही योगी का ध्येय है। उसमे तब नित्य स्थिति होती है जब कि प्राण की गति का बिलकुल निरोध हो जाए।

(इ) स्वाभाविक प्राणायामः—

जाग्रत स्वपतश्चैव प्राणायामोऽयमुत्तम ।
प्रवर्तते यतस्तज्ज्ञ तत्तावच्छ्रेयसे शृणु ॥ (६।२९।९)
बाह्योन्मुखत्व प्राणानां यद्धृदम्बुजकोटरात् ।
स्वरसेनास्तयत्नानां तं धीरा रेचकं विदु ॥ (६।२९।६)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतामध ।
प्राणानामङ्गसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ॥ (६।२९।७)

बाह्यात्परापतत्यन्तरपाने यत्नवर्जितः ।
योऽयं प्रपूरण स्पर्शो विदुस्तमपि पूरकम् ॥ (६।२५।८)
अपानेऽस्तङ्गते प्राणो यावन्नाभ्युदितो हृदि ।
तावत्सा कुम्भकावस्था योगिभिर्यानुभूयते ॥ (६।२५।९)
रेचक कुम्भकश्चैव पूरकश्च त्रिधा स्थित ।
अपानस्योदयस्थाने द्वादशान्तादधो बहिः ॥ (६।२५।१०)
स्वभावा सर्वकालस्था. सम्यग्यत्नविवर्जिता ।
ये प्रोक्ता. स्फारमतिभिस्ताञ्छृणु त्वं महामते ॥ (६।२५।११)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ताद्बाह्यादभ्युदित प्रभो ।
यो वातस्तस्य तत्रैव स्वभावात्पूरकादय· ॥ (६।२५।१२)
मृदन्तरस्था निष्पन्नघटवद्या स्थितिर्बहि ।
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रसमसंमुखे ॥ (६।२५।१३)
व्योम्नि नित्यमपानस्य तं विदु कुम्भकं बुधा. ।
बाह्योन्मुखस्य वायोर्या नासिकाग्रावधिर्गति· ॥ (६।२५।१४)
तं बाह्यपूरकं त्वाद्य विदुर्योगविदो जना ।
नासाग्रादपि निर्गत्य द्वादशान्तावधिर्गति ॥ (६।२५।१५)
या वायोस्त विदुर्धीरा अपर बाह्यपूरकम् ।
बहिरस्तङ्गते प्राणे यावन्नापान उद्गत ॥ (६।२५।१६)
तॉवत्पूर्णं समावस्थं वहिष्ठ कुम्भक विदु. ।
यत्तदन्तर्मुखत्वं स्यादपानस्योदय विना ॥ (६।२५।१७)
त बाह्यरेचकं विद्याच्चिन्त्यमानं विमुक्तिदम् ।
द्वादशान्ताद्यदुत्थाय रूपपीवरता परा ॥ (६।२५।१८)
अपानस्य बहिष्ठं तमपरं पूरकं विदुः ।
बाह्यानान्तरॉश्चैतान्कुम्भकादीननारतम् ॥ (६।२५।१९)
प्राणापानस्वभावांस्तान्बुध्वा भूयो न जायते (६।२५।२०)
गच्छतस्तिष्ठतो वापि जाग्रत स्वपतोऽपि वा ॥ (६।२५।२१)
एते निरोधमायान्ति प्रवृत्त्याऽतिचलानिला ।
यत्करोति यदश्नाति बुद्ध्यैवालमनुस्मरन् ॥ (६।२५।२२)
कुम्भकादीन्नर स्वान्तस्तत्र कर्ता न किञ्चन ।
अव्यग्रामस्मिन्व्यापारे बाह्यं परिजहन्मन. ॥ (६।२५।२३)
दिनै. कतिपयैरेव पदमाप्नोति केवलम् ।
एतदभ्यसतः पुंसो बाह्ये विषयवृत्तिषु ॥ (६।२५।२४)

बध्नाति रति चेत स्वदतौ ब्राह्मणो यथा। (६।२५।२५)
अस्तङ्गतवति प्राणे त्वपानेऽभ्युदयोन्मुखे ॥ (६।२५।५०)
बहि कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते।
अपानेऽस्तङ्गते प्राणे किञ्चिदभ्युदयोन्मुखे ॥ (६।२५।५१)
अन्त कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते।
प्राणरेचकमालम्ब्य अपानाद्दूरकोटिगम् ॥ (६।२५।५२)
स्वच्छं कुम्भकमभ्यस्य न भूय. परितप्यते।
अपाने रेचकाधारं प्राणपूरान्तरस्थितम् ॥ (६।२५।५३)
स्वमस्थं पूरकं दृष्ट्वा न भूयो जायते नर ।
प्राणापानावुभावन्तयत्रै तौ विलयं गतौ ॥ (६।२५।५४)
तदालम्ब्य पदं शान्तमात्मानं नानुतप्यते।
प्राणभक्षोन्मुखेऽपाने देशं कालं च निष्कलम् ॥ (६।२५।५५)
विचार्य बहिरन्तर्वा न भूय परिशोच्यते।
अपानभक्षणपरे प्राणे हृदि तथा बहि ॥ (६।२५।५६)
देशं कालं च सम्प्रेक्ष्य न भूयो जायते मन:।
यत्र प्राणो ह्यपानेन प्राणेनापान एव च ॥ (६।२५।५७)
निगीर्णौ बहिरन्तश्च देशकालौ च पश्यतौ।
क्षणमस्तं गतप्राणमपानोदयवर्जितम् ॥ (६।२५।५८)
अयत्नसिद्धबाह्यस्थं कुम्भकं तत्पदं विदु ।
अयत्नसिद्धो ह्यन्तस्थकुम्भक परमं पदम् ॥ (६।२५।५९)
एतत्तदात्मनो रूपं शुद्धैषा परमैव चित्।
एतत्तत्तत्सदाभासमेतत्प्राप्य न शोच्यते ॥ (६।२५।६०)

जो सबसे उत्तम प्राणायाम है और जिसको ज्ञानी लोग सोते जागते करते रहते है उसको अपने कल्याण के लिए सुनो। हृदय कमल के कोश से (फेफड़े से) प्राण के बाहर निकलने का नाम रेचक है। बाहर बारह अगुल से प्राणो के भीतर के अङ्गो मे लाने का नाम पूरक है। बाहर से अपान के अन्दर आजाने पर उसके द्वारा भीतर के अङ्गो को यत्न से भरने का नाम भी पूरक है। हृदय मे आकर जब अपान अस्त हो जाए और वहाँ से प्राणका उदय न हो, तो वह अवस्था कुम्भक कहलाती है। योगी लोगो को उसका अनुभव होता है। रेचक कुम्भक और पूरक भी तीन प्रकार के हैं। वे स्वाभाविक है और सदा होते रहते हैं, उनको करने के लिये विशेष यत्न की आवश्यकता नहीं

है। बुद्धिमानो ने जिस प्रकार उनका वर्णन किया है वह सुनो। जो वायु बारह अंगुल बाहर से उदय होती है उसके वहीं पर (बाह्य) पूरक आदि प्राणायाम होते है। नाक से बाहर बारह अंगुलकी दूरी पर, मिट्टी मे अप्रकटित घड़े की नाई, जब वायु आकाश मे स्थित रहती है तो उसे बाह्य कुभंक कहते है। बाहर की ओर जानेवाली वायु के नाककी फुङ्गल तक जानेको योग जागनेवाले लोग प्रथम बाह्य पूरक कहते हैं, और नाक की फुङ्गल से बाहर बारह अगुल तक प्राण के जाने को धीर लोग दूसरा बाह्य पूरक कहते है। प्राण के बाहर जाकर अस्त हो जाने पर जब तक कि वहॉ से अपान का उदय नहीं होता उस पूर्ण और सम अवस्था को बाह्य कुंभक कहते है। अपान के उदय होने से पूर्व जो उसकी अन्दरकी ओर जाने की प्रवृत्ति होने लगती है उस मुक्तिदायक प्राणायाम को बाह्य रेचक कहते है। बारह अङ्गुल बाहर से उठकर अपान का आकार-मय होना दूसरा पूरक कहलाता है। इन बाहरी और भीतरी प्राणों के स्वभावो, कुभक आदि को जानकर योगी दूसरा जन्म नहीं लेता। चलते, ठहरते, सोते, जागते, इन प्राणायामो को करते रहने से स्वाभाविक चञ्चल वृत्तिवाले प्राण भी वश मे आ जाते है। इन प्राणायामो को करता रहता हुआ पुरुष बुद्धिको इनमे लगाकर जो चाहे करे और खाये पिये, उसको कर्तृत्वका स्पर्श नहीं होता। इस अभ्यास मे खूब लग कर, बाहर से मनको रोक कर, कुछ दिन मे मनुष्य केवल पदको प्राप्त कर लेता है। इनका अभ्यास करने पर मनको बाहर के विषयो मे आनन्द नहीं आता, जैसे ब्राह्मण को कुत्ते के मांस मे (खाल मे) मजा नहीं आता। जब प्राण बाहर आकर अस्त हो जाए और अपानका उदय होने को हो (हुआ न हो), उस बाह्य कुभकका अवलम्बन करके योगी शोक से रहित हो जाता है। जब हृदय मे अपान का अस्त हो जाए और प्राण का उदय न हुआ हो, उस भीतरी कुभक का अवलंबन करके भी योगी शोक से पार हो जाता है। प्राण को निकाल कर अपान को ग्रहण न करके जो शुद्ध (बाह्य) कुम्भक होता है उसका अभ्यास करके योगी को परिताप नहीं होता। अपान को भीतर लेकर प्राण को बाहर न निकाल कर जो भीतरी कुभक होता है उसका अभ्यास करने से मनुष्य का पुनर्जन्म नही होता। प्राण और अपान दोनो ही जब भीतर लीन हो जाएँ, उस अवस्था का अभ्यास करके आत्मा के शान्त हो जाने पर शोक नहीं होता। प्राण को भक्षण करने को जब

अपान उद्यत होता है उस कल्पना रहित काल का ध्यान करने से फिर शोक नहीं होता। इसी प्रकार अपान को भक्षण करने को जब प्राण उद्यत होता है उस देश और काल का ध्यान करके शोक नहीं होता। जब और जहाँ बाहर और भीतर प्राण और अपान एक दूसरे को निगल जाते है और क्षण भर के लिये प्राण वायु की गति रुक जाती है, प्राण और अपान दोनो का अभाव हो जाता है, उस बिना किसी यत्न किये सिद्ध अवस्था को बाहर और भीतर का कुम्भक कहते हैं; उस अवस्था मे ही आत्मा के शुद्ध रूप का भान होता है। उसमे स्थिर होकर शोक नहीं होता।

(ई) प्राणों की गति को रोकने की युक्तियाँ :—

वैराग्यात्कारणाभ्यासाद्युक्तितो व्यसनक्षयात् ।
परमार्थावबोधाच्च रोध्यन्ते प्राणवायव. ॥ (५।१३।८९)
शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासयोगत ।
अनास्थायां कृतास्थायां पूर्वसंसारवृत्तिषु ॥ (५।७८।१८)
यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोदितात् ।
एकतत्त्वघनाभ्यासात्प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (५।७८।१९)
पूरकादिनिजायामादृढाभ्यासादखेदजात् ।
एकान्तध्यानसयोगात्प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (५।७८।२०)
ओङ्कारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्वानुभावनात् ।
सुषुप्ते सविदो जाते प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (५।७८।२१)
रेचके नूनमभ्यस्ते प्राणे स्फारे खमागते ।
न स्पृशत्यङ्गरध्राणि प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (५।७८।२२)
पूरके नूनमभ्यस्ते पूराद्गिरिघनास्थते ।
प्राणे प्रशान्तसञ्चारे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (५।७८।२३)
कुम्भके कुम्भवत्कालमनन्तं परितिष्ठति ।
अभ्यासात्स्तंभिते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (५।७८।२४)
तालुमूलगता यत्नाज्जिह्वयाक्रम्य घंटिकाम् ।
ऊर्ध्वरन्ध्रगते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (५।७८।२५)
समस्तकलनोन्मुक्ते न किञ्चिन्नाम सूक्ष्मखे ।
ध्यानात्संविदि लीनायां प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (५।७८।२६)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलाम्बरे ।

सविद्दृशि प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (६।७८।२७)
भ्रूमध्ये तारकालोकशान्तावन्तमुपागते ।
चेतने केतने बुद्धे प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (६।७८।२९)
अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण तालूर्ध्वं द्वादशान्तगे ।
प्राणे गलितसवृत्ते प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (६।७८।२८)
झटित्येवं यदुद्भूतं ज्ञानं तस्मिन्दृढाश्रिते ।
असंश्लिष्टविकल्पांशे प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (६।७८।३१)
तस्मात्संविन्मये शुद्धे हृदये हृतवासने ।
बलान्नियोजिते चित्ते प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (६।७८।३८)
एभि क्रमैस्तथान्यैश्च नानासङ्कल्पकल्पितै. ।
नानादेशिकवक्रस्थै प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (६।७८।३९)
अभ्यासेन परिस्पन्दे प्राणाना क्षयमागते ।
मन प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते ॥ (६।७८।४६)

वैराग्य, कारणका अभ्यास, व्यसनक्षय, परमार्थका ज्ञान, शास्त्र और सज्जनोका संपर्क, अभ्यास, संसार की वस्तुओ मे आस्था का त्याग, ध्यान द्वारा प्राप्त एकता का अनुभव, एक तत्त्वका गूढ़ अभ्यास, पूरक आदि प्राणायामो का अभ्यास, एकान्त मे बैठकर ध्यान लगाना, ओकार के उच्चारण द्वारा शब्द तत्त्व की भावना, सुषुप्त अवस्था मे सवित् को ले जाना, रेचक का अभ्यास, प्राण को शान्त करने का अभ्यास, पूरक के अभ्यास द्वारा प्राण को शान्त करने का अभ्यास, तालू के मूल मे स्थित घटी को जिह्वा से दबाकर प्राण को ऊर्ध्वरन्ध्र मे लेजाना, सब कल्पनाओ को शून्याकार आत्मा मे लीन करके ध्यान लगाना, नाक की फुङ्गल से बारह अङ्गुल बाहर ध्यान लगाकर संवित् को लीन करना, भ्रूओ के मध्य मे स्थित तारे का ध्यान लगाकर चेतन आत्मा मे स्थिति प्राप्त करना, अभ्यास द्वारा प्राण को ऊर्ध्वरन्ध्र द्वारा तालू से बारह अङ्गुल पर लेजाकर शान्त करना, अकस्मात् ही जो आत्मज्ञान उदय हो जाए उसमे दृढ़ता से स्थित होकर कल्पनाओ को लीन करना, चित्तको बलपूर्वक शुद्ध वासना रहित सवित्-मय आत्मा में लगाना आदि अनेक विधिओ द्वारा, जिनका अनेक गुरुओ ने उपदेश दिया है, प्राण की गति का निरोध हो जाता है। अभ्यास द्वारा प्राणो की गति के रुक जाने पर मन शान्त हो जाता है और निर्वाण ही शेष रह जाता है।

२५—ज्ञान की सात भूमिकायें

आत्मज्ञान के अभ्यास के अनेक मार्गों का योगवासिष्ठ के अनुसार विवरण ऊपर दिया जा चुका है। उसको पढने से पाठक के मन मे यह तो साफ जाहिर हो गया होगा कि ज्ञान को पर्णतया प्राप्त करने के लिये अभ्यास की आवश्यकता है। केवल वाचिक ज्ञान से कुछ लाभ नहीं होता। ज्ञान का अभ्यास क्रमश होता है, और उस क्रम का एक ही जीवन मे आरम्भ और समाप्त होना भी साधारणतया सम्भव नहीं है। ज्ञान को प्राप्तकरने और उसको अभ्यास द्वारा सिद्ध करने मे अनेक जन्म लग जाते हैं। कितने समय और कितने जन्मो मे ज्ञान की सिद्धि और उससे जीवन्मुक्ति की प्राप्ति होगी यह प्रत्येक व्यक्ति के अपने ही पुरुषार्थ पर निर्भर है। जिनमे अधिक लगन होती है और जो अधिक यत्न करते है, वे जल्द ही परम पद को प्राप्त कर लेते है, जो ढीले-ढाले चलने वाले होते है वे देर मे। जब अत्यन्त तीव्र वैराग्य और तीव्र मुमुक्षा होती है तो क्षण भर में मोक्ष का अनुभव हो जाता है। इसलिये मोक्ष की वासना होने और मोक्ष का अनुभव होने मे कितने समय का अन्तर है यह नहीं बतलाया जा सकता। ज्ञानी और विद्वान् लोग केवल इसी बात का निर्णय कर सकते है कि ज्ञान-मार्ग का क्रम क्या है, किन किन सीढ़ियो पर चढ़कर ज्ञान की सिद्धि का इच्छुक अपने ध्येय पर पहुँच जाता है। ज्ञान के मार्ग पर जो जो विशेष क्रमिक अवस्थाएँ आती है उनका नाम योगवासिष्ठ मे भूमियाँ अथवा भूमिकाये है। जैनियो ने उनका नाम गुणस्थान रक्खा है, पातञ्जल योग मे उनको योग के अङ्ग कहा है। जैनियो के मतानुसार १४ गुणस्थान है, बौद्धो के अनुसार दस भूमियाँ है, पतञ्जलि के अनुसार योग के आठ अङ्ग है। योगवासिष्ठकार ने ज्ञान की सात भूमिकाएँ मानी है। हम यहाँ पर योगवासिष्ठ के अनुसार ज्ञानमार्ग की सात भूमिकाओ का वर्णन करेगे। योगवासिष्ठ मे भी तीन स्थानो पर इन भूमिकाओ का कुछ कुछ भिन्न विवरण दिया है। पाठको के विशेष परिचय के लिये हम तीनो स्थानो पर दिये हुए विवरण को यहाँ पर सक्षेपतः रखने का यत्न करेगे।

ज्ञान की सात भूमिकायें :—

इमा सप्तपदा ज्ञानभूमिमाकर्णयानघ ।
नानया ज्ञातया भूयो मोहपङ्के निमज्जसि ॥ (३।११८।१)
वदन्ति बहुभेदेन वादिनो योगभूमिका ।
मम त्वभिमता नूनमिमा एव शुभप्रदा ॥ (३।११८।२)

हे राघव ! ज्ञान की सात भूमिकाओं को अलग अलग जानकर तुम मोह के कीचड में नहीं फँसोगे। बहुत से लोग योगभूमिकाओं को भिन्न भिन्न प्रकार से वर्णन करते हैं, मेरी राय में तो वे शुभ गति को देनेवाली इस प्रकार है।

(१) योगभूमिकाओं का प्रथम विवरण :—

अवबोधं विदुर्ज्ञानं तदिदं सप्तभूमिकम् ।
मुक्तिस्तु ज्ञेयमित्युक्तं भूमिकासप्तकात्परम् ॥ (३।११८।३)
सत्यावबोधो मोक्षश्चैवेति पर्यायनामनी ।
सत्यावबोधो जीवोऽयं नेह भूय प्ररोहति ॥ (३।११८।४)
ज्ञानभूमि शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता ।
विचारणा द्वितीया तु तृतीया तनुमानसा ॥ (३।११८।५)
सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात्ततोऽससक्तिनामिका ।
पदार्थाभावनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥ (३।११८।६)
आसामन्ते स्थिता मुक्तिस्तस्या भूयो न शोच्यते ।
एतासां भूमिकाना त्वमिदं निर्वचनं श्रृणु ॥ (३।११८।७)
स्थित. किं मूढ एवास्मि प्रेक्ष्येऽहं शास्त्रसज्जनै. ।
वैराग्यपूर्वमिच्छेति शुभेच्छेत्युच्यते बुधै. ॥ (३।११८।८)
शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासपूर्वकम् ।
सदाचारप्रवृत्तिर्या प्रोच्यते सा विचारणा ॥ (३।११८।९)
विचारणाशुभेच्छाभ्यामिन्द्रियार्थेष्वसक्तता ।
यात्र सा तनुताभावात्प्रोच्यते तनुमानसा ॥ (३।११८।१०)
भूमिकात्रितयाभ्यासाच्चित्तेऽर्थे विरतेर्वशात् ।
सत्यात्मनि स्थिति. शुद्धे सत्त्वापत्तिरुदाहृता ॥ (३।११८।११)
दशाचतुष्टयाभ्यासादसंसङ्गफलेन च ।
रूढसत्वचमत्कारात्प्रोक्तासंसक्तिनामिका ॥ (३।११८।१२)

भूमिकापञ्चकाभ्यासात्स्वात्मारामतया दृढम् ।
आभ्यन्तराणां बाह्यानां पदार्थानामभावनात् ॥ (३।११८।१३)
परप्रयुक्तेन चिरं प्रयत्नेनार्थभावनात् ।
पदार्थाभावनानाम्नी षष्ठी संजायते गति ॥ (३।११८।१४)
भूमिषट्कचिराभ्यासाद्भेदस्यानुपलम्भत. ।
यत्स्वभावैकनिष्ठत्व सा ज्ञेया तुर्यगा गति ॥ (३।११८।१५)
एषा हि जीवन्मुक्तेषु तुर्यावस्थेह विद्यते ।
विदेहमुक्तिविषयं तुर्यातीतमत. परम् ॥ (३।११८।१६)

आत्मा का बोध देनेवाले ज्ञान की सात भूमिकाये है, मुक्ति इन सातो भूमिकाओ से परे है। मोक्ष और सत्य का ज्ञान ये पर्यावाची शब्द है। जिसको सत्य का ज्ञान हो गया है वह जीव फिर जन्म नहीं लेता। सात भूमिकाये ये है -शुभेच्छा, विचारणा, तनुमानसा, सत्त्वापत्ति, असंसक्ति, पदार्थाभावनी, तुर्यगा। इनके अन्त मे मुक्ति है जिसको प्राप्त करके शोक नहीं रहता। अब इन भूमिकाओ का वर्णन सुनो —

१— शुभेच्छा— वैराग्य उत्पन्न होने पर इस प्रकार की इच्छा कि मै अज्ञानी क्यो रहूँ, क्यो न शास्त्र और सज्जनो की सहायता से सत्य को जानूँ शुभेच्छा कहलाती है।

२—विचारणा—शास्त्र के अध्ययन से और सज्जनो के सङ्ग से, वैराग्य और अभ्यास से सदाचार की ओर प्रवृत्ति का नाम विचारणा है।

३— तनुमानसा—शुभेच्छा और विचारणा के अभ्यास से इन्द्रियो के विषयो के प्रति असक्तता होने से जो मन की स्थूलता का कम होना है उसे तनुमानसा कहते है।

४—सत्त्वापत्ति—पूर्वोक्त तीनो भूमिकाओ के अभ्यास से, विषयो की ओर विरक्ति हो जाने पर, जब शुद्ध आत्मा मे चित्त की स्थिरता होने लगे तब सत्त्वापत्ति कहलाती है।

५— असंसक्ति— जब पूर्वोक्त चार अवस्थाओ का अभ्यास हो जाने के कारण संसार के विषयो मे असंसक्ति होने पर, सत्ता के प्रकाश मे मन स्थिर हो जाये तब उसे असंसक्ति कहते है।

६—जब पूर्वोक्त पॉचो भूमिकाओ के अभ्यास से आत्मा मे दृढ़ स्थिति हो जाने पर भीतर और बाहर के सब पदार्थों के अभाव की बड़े प्रयत्न से भावना करके उनको असत् समझ लिया जाये, तब पदार्थभावनी नामवाली भूमिका का उदय होता है।

७—तुर्यगा-पूर्वोक्त छ भूमिकाओं का अभ्यास हो जाने पर और भेद के न दिखाई देने पर जो आत्मभाव मे अविचलितभाव से स्थिति हो जाती है उसे तुर्यगा कहते हैं। इसको ही तुर्या अवस्था कहते हैं और इसी को जीवन्मुक्ति कहते है। विदेह मुक्ति तो तुर्या अवस्था से परेका विषय है।

(२) ज्ञान की भूमिकाओं का दूसरा विवरण :—

शास्त्रसज्जनसम्पर्कैः प्रज्ञामादौ विवर्धयेत् ।
प्रथमा भूमिकैषोक्ता योगस्यैव च योगिन ॥ (६।१२०।१)
विचारणा द्वितीया स्यात्तृतीयाऽसङ्गभावना ।
विलापनी चतुर्थी स्याद्वासनाविलयात्मिका ॥ (६।१२०।२)
शुद्धसविन्मयानन्दरूपा भवति पञ्चमी ।
अर्धसुप्तप्रबुद्धाभो जीवन्मुक्तोऽत्र तिष्ठति ॥ (६।१२०।३)
स्वसंवेदनरूपा च षष्ठी भवति भूमिका ।
आनन्दैकघनाकारा सुषुप्तसदृशस्थितिः ॥ (६।१२०।४)
तुर्यावस्थोपशान्ताथ मुक्तिरेवेह केवलम् ।
समता स्वच्छता सौम्या सप्तमी भूमिका भवेत् ॥ (६।१२०।५)
तुर्यातीता तु यावस्था परा निर्वाणरूपिणी ।
सप्तमी सा परिप्रौढा विषय स्यान्न जीवताम् ॥ (६।१२०।६)
पूर्वावस्थात्रय त्वत्र जाग्रदित्येव सस्थितम् ।
चतुर्थी स्वप्न इत्युक्ता स्वप्नाभं यत्र वै जगत् ॥ (६।१२०।७)
आनन्दैकघनीभावात्सुषुप्ताख्या तु पञ्चमी ।
असवेदनरूपाथ षष्ठी तुर्यपदाभिधा ॥ (६।१२०।८)
तुर्यातीतपदावस्था सप्तमी भूमिकोत्तमा ।
मनोवचोभिरग्राह्या स्वप्रकाशपदात्मिका ॥ (६।१२०।९)

सबसे पहिले शास्त्रो का अध्ययन और सज्जनो की सङ्गत करके बुद्धि को बढ़ावे—योगियों ने इसे योग की प्रथम भूमिका कहा है। दूसरी विचारणा है, तीसरी असङ्गभावना है, चौथी है विलापिनी जिसमे वासनाये लीन हो जाती है, पॉचवी है शुद्ध सवित् मे स्थिति जिसको आनन्दरूपा कहते है। जागता सा दिखाई देनेवाला आधा सोया हुआ जीवन्मुक्त इसी अवस्था मे रहता है। छठी भूमिका है स्वसंवेदनरूपा जिसमे आत्मा का अनुभव हो)। यह स्थिति

आनन्द से भरपूर है और सुषुप्ति के सदृश है। यह वह शान्त तुर्या अवस्था है जो कि शुद्ध, सम, और सौम्य है, और जिसमे पहुँचने पर ही मुक्ति का अनुभव होता है। सातवीं भूमिका वह है जिसका अनुभव जीव को नहीं होता। वह निर्वाण स्वरूप वाली तुर्यातीत परम अवस्था है। पहिली तीन भूमिकाओ मे जाग्रत् अवस्था रहती है। चौथी भूमिका मे स्वप्न अवस्था—जैसा अनुभव होता है—इसमे स्थित जीव को जगत् स्वप्न के समान दिखाई पड़ता है। आनन्दमात्र से पूर्ण होने के कारण पॉचवीं भूमिका सुषुप्ति कहलाती है। और छठी असवेदन रूप होने से (किसी दूसरे विषय का उसमे ज्ञान न होने से) तुर्या कहलाती है। सप्तमी भूमिका तुर्यातीत अवस्था है— उसमे आत्मा अपने ही प्रकाश मे स्थित रहता है। वह मन और वचन से परे है।

(३) ज्ञानकी सात भूमिकाओं का तीसरा वर्णन :—

१—प्रथम भूमिका :—

अनेकजन्मनामन्ते विवेकी जायते पुमान्। (६।१२६।४)
असारा वत संसारव्यवस्थालं ममैतया॥ (६।१२६।५)
कथं विरागवान्भूत्वा संसाराब्धि तराम्यहम्।
एवं विचारणपरो यदा भवति सन्मति.॥ (६।१२६।७)
विरागमुपयात्यन्तभावनास्वनुवासरम्।
क्रियासूदाररूपासु क्रमते मोदतेऽन्वहम्॥ (६।१२६।८)
ग्राम्यासु जडचेष्टासु सततं विचिकित्सति।
नोदाहरति मर्माणि पुण्यकर्माणि सेवते॥ (६।१२६।९)
मनोऽनुद्वेगकारीणि मृदुकर्माणि सेवते।
पापाद्बिभेति सततं न च भोगमपेक्षते॥ (६।१२६।१०)
स्नेहप्रणयगर्भाणि पेशलान्युचितानि च।
देशकालोपपन्नानि वचनान्यभिभाषते॥ (६।१२६।११)
मनसा कर्मणा वाचा सज्जनानुपसेवते। (६।१२६।१२)
यत कुतश्चिदानीय ज्ञानशास्त्राण्यवेक्षते॥ (६।१२६।१३)

अनेक जन्मो के भुगत लेने पर मनुष्य मे विवेक की उत्पत्ति होती है, और वह यह सोचने लगता है कि यह सब ससार असार है, मुझे इसकी ज़रा भी इच्छा नहीं है। इस प्रकार जब उसके हृदय मे वैराग्य उत्पन्न होता है और यह इच्छा होती है कि वह संसार-समुद्र से पार

हो जाए तब वह उत्तम बुद्धिवाला विचार में तत्पर होता है। विचार से दिन पर दिन अपनी वासनाओ से उसे वैराग्य होने लगता है, और वह दूसरों के उपकार रूप वाली, उदार क्रियाये करने लगता है, और उनके करने मे आनन्द लेता है, ग्राम्य और कठोर चेष्टाओ से बचने का प्रयत्न करता है, किसी के चित्त को दुखी नहीं करता और शुभ कर्म करता है, जो दूसरो के मनको उद्विग्न न करे ऐसे मृदुल कर्म करता है; पापसे डरता है और भोगो की उपेक्षा करता है, मीठे और प्रेम से भरे हुए, उचित और चातुर्यपूर्ण, देश और काल के अनुरूप वचन बोलता है, मन, वचन और कर्म से सज्जनो की सेवा करता है। इधर उधर से लाकर ज्ञान शास्त्रों का अध्ययन करता है। (प्रथम विवरण मे पहिली भूमिका का नाम शुभेच्छा दिया गया है। दूसरे और तीसरे में कोई नाम नहीं दिया गया)।

१—दूसरी भूमिका:—

श्रुतिस्मृतिसदाचारधारणाध्यानकर्मणाम् ।
मुख्यया व्याख्यया ख्याताञ्श्रयते श्रेष्ठपण्डितान् ॥ (६/१।१२६।१५)
पदार्थप्रविभागज्ञ कार्याकार्यविनिर्णयम् ।
जानात्यधिगतश्रव्यो गृहं गृहपतिर्यथा ॥ (६/१।१२६।१६)
मदाभिमानमात्सर्यमोहलोभातिशायिताम् ।
बहिरप्याश्रितामीषत्त्यजत्यहिरिव त्वचम् ॥ (६/१ १२६।१७)
इत्थंभूतमति शास्त्रगुरुसज्जनसेवनात् ।
सरहस्यमशेषेण यथावदधिगच्छति ॥ (६/१।१२६।१८)

तब, वह ऐसे श्रेष्ठ पण्डितो की शरण मे जाता है जो श्रुति, स्मृति, सदाचार, धारणा और ध्यान आदि की अच्छी व्याख्या कर सकते हो। जैसे गृहस्थ अपने घर के कामो को अच्छी तरह जानता है वैसे ही वह भी शास्त्रो को सुनकर और पढकर पदार्थो का विभाग और कार्य और अकार्य का निर्णय जान जाता है। जैसे साँप अपनी बाहर वाली खालको धारण किये हुए भी उसको धीरे-धीरे अलग करता रहता है वैसे ही वह भी मद, अभिमान, मात्सर्य, मोह, लोभ और आतिशयिता (ज्यादती) को बाहर से धारण किए हुए भी धीरे-धीरे त्याग करता रहता है। इस प्रकार की बुद्धिवाला पुरुष शास्त्र, गुरु और सज्जनो को सेवन करके सारे ज्ञान के रहस्य को प्राप्त कर लेता है। (प्रथम और द्वितीय वर्णन मे दूसरी भूमिका का नाम विचारणा दिया गया है)।

(३) तीसरी भूमिका :—

यथावच्छास्त्रवाक्यार्थे मतिमाधाय निश्चलम् ।
तापसाश्रमविश्रामैरध्यात्मकथनक्रमै ॥ (६।१२६।२०)
ससारनिन्दकैस्तद्वद्वैराग्यकरणक्रमै. ।
शिलाशय्यासमासीनो जरत्यायुरातलम् ॥ (६।१२६।२१)
वनवासविहारेण चित्तोपशमशोभिना ।
असङ्गसुखसौम्येन काल नयति नीतिमान् ॥ (६।१२६।२२)
द्विविधोऽयमससङ्ग सामान्य श्रेष्ठ एव च । (६।१२६।२५)

तब वह शास्त्रों के वाक्यों मे अपनी बुद्धि को स्थापित करके, तपस्वियों के आश्रमों पर आध्यात्मिक उपदेश सुनकर, पत्थर के आसनों पर बैठकर, ससार का दोष दर्शन करानेवाले और वैराग्य उत्पन्न कराने वाले विचारों मे अपनी आयु को बिताता है। वह, नीति के अनुसार चलने वाला, असंसक्ति का शान्त सुख भोगता है। असङ्ग दो प्रकार का होता है—एक सामान्य असङ्ग, दूसरा श्रेष्ठ असङ्ग।

(अ) सामान्य असङ्ग :—

प्राक्कर्मनिर्मितं सर्वमीश्वराधीनमेव च ॥ (६।१२६।२६)
सुखं वा यदि वा दुःखं कैवात्र मम कर्तृता ।
भोगाभोगा महारोगा सम्पद परमापद. ॥ (६।१२६।२७)
वियोगायैव संयोगा आधयो व्याधयो धिय ।
काल कवलनोद्युक्त सर्वभावाननारतम् ॥ (६।१२६।२८)
अनास्थयेति भावानां यदभावनमान्तरम् ।
वाक्यार्थलब्धमनस सामान्योऽसावसङ्गम. ॥ (६।१२६।२९)

मै सुख और दुःख का कर्ता कैसे हो सकता हूं ? सुख दुःख तो पूर्व जन्म के कर्मों के अनुसार ईश्वर के आधीन है, सब भोगों के भोग महारोग है और सब सम्पत्तियाँ आपत्तियाँ है, सब सयोग वियोग है और बुद्धि की सब व्याधियाँ मानसिक रोग है, सब भावों को खाने के लिये काल सदा ही तत्पर रहता है—इस प्रकार सोचकर जब मन मे वस्तुओं के प्रति अनास्था का भाव उदय हो जाता है तो उसे सामान्य असङ्ग कहते है।

(आ) श्रेष्ठ असङ्ग :—

अनेकक्रमयोगेन संयोगेन महात्मनाम् ।
वियोगेनासतामन्त. प्रयोगेणात्मसविदाम् ॥ (६।१२६।३०)
पौरुषेण प्रयत्नेन संततभ्यासयोगत ।
करामलकवद्वस्तुन्यागते स्फुटतां दृढम् ॥ (६।१२६।३१)
संसाराम्बुनिधे. पारे सारे परमकारणे ।
नाहं क्तेश्वर कर्ता कर्म वा प्राक्तनं मम ॥ (६।१२६।३२)
कृत्वा दूरतरे नूनमिति शब्दार्थभावनम् ।
यन्मौनमासनं शान्तं तच्छ्रेष्ठासङ्ग उच्यते ॥ (६।१२६।३३)

योग के नाना क्रमो से, महात्माओ के सत्सङ्ग से, दुर्जनो से दूर रहने से, आत्मज्ञान के आन्तर प्रयोग से, पुरुषार्थ से, नित्यप्रति अभ्यास योग से, जब तत्त्व का हस्तामलकवत् (प्रत्यक्ष) ज्ञान हो जाए और संसारसमुद्र का पार परम कारण और सार वस्तु मिल जाए, तब इस प्रकार का दृढ़ निश्चय हो जाना कि मै कर्ता नहीं हूँ कर्ता या तो ईश्वर है या मेरे प्रकृतिजन्य कर्म, और शब्द और अर्थों की भावना को त्याग कर मौन और शान्त रहना श्रेष्ठ असङ्ग कहलाता है।

(तीसरी भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे तनुमानसा (असक्तता) और दूसरे मे असङ्गभावना है)।

४—चौथी भूमिका :—

भूमिकात्रितयाभ्यासादज्ञाने क्षयमागते ।
सम्यग्ज्ञानोदये चित्ते पूर्णचन्द्रोदयोपमे ॥ (६।१२६।५८)
निर्विभागमनाद्यन्तं योगिनो युक्तचेतस ।
समं सर्वं प्रपश्यन्ति चतुर्थी भूमिकामिता ॥ (६।१२६।५९)
अद्वैते स्थैर्यमायाते द्वैते प्रशममागते ।
पश्यन्ति स्वप्नवल्लोकांश्चतुर्थी भूमिकामिता ॥ (६।१२६।६०)

पूर्वोक्त तीन भूमिकाओ के अभ्यास से अज्ञान के क्षीण हो जाने पर और पूर्ण चन्द्रमा के समान सम्यग्ज्ञान के उदय हो जाने पर, योगी लोग चतुर्थ भूमिका मे प्रवेश करके युक्तचित्त होकर सब वस्तुओ को एक अनादि, अनन्त अखण्ड और समरूप से देखते है। द्वैत के शान्त और अद्वैत के दृढ़ हो जाने से चौथी भूमिका मे स्थित ज्ञानी संसार को

स्वप्न के समान देखने लगता है। (चौथी भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे सत्वापत्ति और दूसरे मे विलापिनी और स्वप्न है)।

५—पांचवीं भूमिका :—

सत्तावशेष एवास्ते पञ्चमी भूमिका गत ।
पञ्चमी भूमिकामेत्य सुषुप्तपदनामिकाम् ॥ (६।१२६।६२)
शान्ताशेषविशेष.शस्तिष्ठत्यद्वैतमात्रके ।
गलितद्वैतनिर्भासमुदितोऽन्त. प्रबुद्धवान् ॥ (६।१२६।६३)
सुषुप्तघन एवास्ते पञ्चमीं भूमिकामित ।
अन्तर्मुखतया तिष्ठन्बहिर्वृत्तिपरोऽपि सन् ॥ (६।१२६।६४)
परिशान्ततया नित्य निद्रालुरिव लक्ष्यते ।
कुर्वन्नभ्यासमेतस्या भूमिकायां विवासन ॥ (६।१२६।६५)

सुषुप्त पद नामक पॉचवीं भूमिका मे पहुँचने पर योगी का अनुभव सत्तामात्र का ही रह जाता है। उसके लिये विशेषतायें सब क्षीण हो जाती है और उसकी स्थिति अद्वैतमात्र मे रहती है। द्वैत का भान मिट जाता है, भीतर चान्दना हो जाता है। बाहर के काम करता हुआ भी पॉचवीं भूमिका मे आया हुआ पुरुष अपनी अन्तर्मुखी वृत्ति के कारण सुषुप्ति मे लीन रहता है। इस भूमिका का अभ्यासी वासना रहित होकर अपनी परम शान्तता के कारण सोता हुआ सा दिखाई पड़ता है। (पॉचवीं भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे असंसक्ति और दूसरे वर्णन मे आनन्दरूपा और सुषुप्ता है)।

६—छठी भूमिका :—

षष्ठीं तुर्याभिधामन्यां क्रमात्क्रमति भूमिकाम् ।
यत्र नासन्न सद्रूपो नाहं नाप्यनहंकृति. ॥ (६।१२६।६६)
केवलं क्षीणमननमास्ते द्वैतैक्यनिर्गत. ।
निर्ग्रन्थि शान्तसन्देहो जीवन्मुक्तो विभावन ॥ (६।१२६।६७)
अनिर्वाणोऽपि निर्वाणश्चित्रदीप इव स्थित ।
अन्त शून्यो बहि शून्य शून्यकुम्भ इवाम्बरे ॥ (६।१२६।६८)
अन्त पूर्णो बहि पूर्ण. पूर्णकुम्भ इवार्णवे ।
किञ्चिदेवैष सम्पन्नस्त्वथ वैष न किञ्चन ॥ (६।१२६।६९)

क्रम से अभ्यास करता हुआ योगी तुर्या नामक षष्ठी भूमिका मे

प्रवेश करता है। उस अवस्था मे उसे न सत् का अनुभव होता है न असत्-का, न अपनेपन का और न अनहंकार का। उस अवस्था मे गया हुआ जीवन्मुक्त, भावना रहित, द्वैत से मुक्त और क्षीण मनवाला होता है, उसके सब सन्देह शान्त हो जाते हैं और मन की गॉठ खुल जाती है। चित्र के दीपक की नाई वह स्थिर रहता है। निर्वाण मे प्रवेश न किये बिना भी उसके लिये निर्वाणसा ही है। जैसे आकाश के बीच मे रक्खे घड़े के भीतर और बाहर शून्य ही शून्य है वैसे ही इस अवस्था को प्राप्त योगी को भी शून्यता का अनुभव होता है। जैसे समुद्र मे रक्खे हुए पूर्ण घड़े के भीतर और बाहर पूर्णता का अनुभव होता है ऐसे ही इस भूमिका मे गये हुये योगी को पूर्णता का अनुभव होता है। वह न कुछ हुआ है और न कुछ नहीं हुआ है। (षष्ठी भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे पदार्थाभावनी और दूसरे वर्णन मे स्वसंवेदनरूपा और तुर्या है)।

७—सातवीं भूमिका :—

षष्ठ्यां भूम्यामसौ स्थित्वा सप्तमी भूमिमाप्नुयात् ।
विदेहमुक्तता तूक्ता सप्तमी योगभूमिका ॥ (६।१२६।७१)
अगम्या वचसां शान्ता सा सीमा भवभूमिषु । (६।१२६।७२)
नित्यमव्यपदेश्यापि कथंचिदुपदिश्यते ॥ (६।१२६।७३)
मुक्तिरेषोच्यते राम ब्रह्मतत्समुदाहृतम् ।
निर्वाणमेतत्कथितं पूर्णात्पूर्णतराकृति ॥ (३।९।२५-४९)
विदेहमुक्तो नोदेति नास्तमेति न शाम्यति ।
न सन्नासन्न दूरस्थो नचाहं न च नेतर. ॥ (३।९।१९)

षष्ठी भूमिका को पार करके योगी सप्तमी भूमिका मे आता है। सप्तमी योगभूमि विदेह मुक्ति कहलाती है। वह शान्त अवस्था सब भूमिकाओं की अन्तिम सीमा है। उसका वर्णन नहीं हो सकता। नित्य ही अवर्णनीय होते हुए भी किसी न किसी रीति से उसका उपदेश किया ही जाता है। उसको मुक्ति कहते हैं, ब्रह्म कहते है, उस पूर्ण से भी पूर्ण अवस्था को निर्वाण भी कहते है। विदेह मुक्त न उदय होता है और न अस्त, न उसका अन्त होता है। न वह सत् है और न असत्; न वह दूर है; न वह मैं हूॅ, न वह कोई दूसरा है। सातवीं भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे तुर्यगा और दूसरे वर्णन में तुर्यातीता है)।

विचार करके देखने से पाठको को मालूम पड़ जायेगा कि दूसरे और तीसरे वर्णनों मे विशेष भेद नहीं है। प्रथम और पिछले दो मे थोड़ा सा भेद है और वह यह है कि प्रथम वर्णन के अनुसार मुक्ति सब भूमिकाओं से परे है, दूसरे और तीसरे वर्णन के अनुसार मुक्ति भी एक भूमिका है। वास्तव मे योगवासिष्ठ के अनुसार बन्धन और मुक्ति दोनों ही मिथ्या कल्पनाये है। इसलिये मुक्ति का सातवीं भूमिका होना ठीक ही जान पड़ता है।

हे मुनीश्वर ! अद्भुत कथानकों से युक्त अनेक आख्यानों एवं पुराणों की युग-युग में प्रवृत्ति हुई, ऐसा भी मुझे स्मरण है ॥१९॥ हे साधो ! मैं युग-युग उन्हीं सब पदार्थों को तथा आन्यान्य पदार्थों को भी बारम्बार देखता रहा हूँ, यह मुझे स्मरण है ॥२०॥ अब निकट भविष्य में ही राक्षसों का क्षय करने के लिए ग्यारहवीं बार नारायण का जो अवतार होगा वह राम नाम से होगा ॥ २१ ॥हे मुनीश्वर ! पृथिवी का भार हरण करने के लिए वसुदेवजी के घर में विष्णु का जो अवतार होगा, वह सोलहवीं बार होगा ॥२२॥ यह जगन्मयी भ्रान्ति कभी भी विद्यमान नहीं रहती । जैसे जल में बुलबुले उठते हैं, उसी प्रकार यह भी विद्यमान सी प्रतीत होती है ॥२३॥ हे मुने ! ब्रह्माजी के दिन रूपी कल्पों में यह अद्भुत संस्थानों वाले देशों से सम्पन्न विचित्र कर्मों में आकुलता पूर्वक लगे हुए प्राणियों के कोशभत एवं अद्भुत विन्यास, विलास और वेशों वाले युगों का मुझे स्मरण है ॥२४॥

१९–मृत्यु किसे नहीं मारती

अथाऽसौ वायसश्रेष्ठो जिज्ञासार्थमिद मया ।
भूयः पृष्टो महाबाहो कल्पवृक्षलताग्रके ॥१
चरतां जगतः कोशे व्यवहारवतामपि ।
कथं विहगराजेन्द्र देहं मृत्युर्न बाधते ॥२
जानन्नपि हि सर्वज्ञ ब्रह्मञ्जिज्ञासयेव माम् ।
पृच्छसि प्रभवो नित्य भृत्यं वाचालयन्ति ही ॥३
तथापि यत्पृच्छसि मा तत्ते प्रकथयाम्यहम् ।
आज्ञाचरणमेवाऽऽहुर्मुख्यमाराधनं सताम् ॥४
दोषमुक्ताफलप्रोता वासनातन्तुसन्ततिः ।
हृदि न ग्रथिता यस्य मृत्युस्तं न जिघांसति ॥५
निःश्वासवृक्षक्रकचाः सर्वदेहलताघुणाः ।
आधयो यं न भिन्दन्ति मृत्युस्तं न जिघांसति ॥६

वसिष्ठजी ने कहा—हे राम ! हे महाबाहो ! कल्पवृक्ष की लता के अग्रभाग में अवस्थित उस वायसश्रेष्ठ से मैंने अगला प्रश्न किया ।।१।। हे विहगराजों में भी श्रेष्ठ ! जगत् कोश में विचरते हुए व्यवहार रत प्राणियों के शरीरों को मृत्यु बाधा नहीं पहुंचाती, वह उपाय बताइये ।।२।। भुशुण्ड बोले—हे सर्वज्ञ ! हे ब्रह्मन् ! आप सब कुछ जानते हुए भी मुझसे जिज्ञासु के समान जो प्रश्न कर रहे हैं, वह आपके उपयुक्त ही है क्योंकि समर्थ पुरुष इसी प्रकार अपने सेवक को वाक्पटु बनाते हैं ।।३।। फिर भी आपके प्रश्न का उत्तर देना भी अपना कर्त्तव्य समझता हूँ क्योंकि सज्जन पुरुषों की आज्ञा पालन ही उनकी सेवा कही जाती है ।।४।। वासना रूपी माला, जिसमें दोष रूपी मोती गुँथे हों वह जिसके हृदय-कमल में नहीं पड़ी होती, मृत्यु उसका विनाश नहीं करती ।।५।। देह रूपी लता के लिए घुन अथवा उसके उच्छेद में समर्थ निःश्वास रूपी झौंके जिनके द्वारा उत्पन्न होते हैं वे व्यथाएँ जिसे नहीं खेदतीं, मृत्यु उसे मारना नहीं चाहती ।।६।।

यन्त्रं तिलानां कठिन राशिमुग्रमिवाऽऽकुलम् ।
य पीडयति नाऽनङ्गस्तं मृत्युन जिघांसति ।।७
एकस्मिन्निमले येन पदे परमपावने ।
सश्रिता चित्तविश्रान्तिस्तं मृत्युर्न जिघांसति ।।८
वपुःखण्डाभिपतितं शाखामृखमिवोदितम् ।
न चञ्चलं मनो यस्य तं मृत्युर्न जिघांसति ।।९
एते ब्रह्मन् महादोषाः संसारव्याधिहेतवः ।
मनागपि न लुम्पन्ति चित्तमेकं समाहितम् ।।१०
नाऽस्तमेति न चोदति न संस्मृतिर्न विस्मृतिः ।
न सुप्तं न च जाग्रत्स्याच्चित्त यस्य समाहितम् ।।११
अन्धीकृतहृदाकाशाः कामकोपविकारजाः ।
चिन्ता न परिहिंसन्ति चित्तं यस्य समाहितम् ।।१२

तिलों के ढेर को व्यथित करने वाले कोल्हू के समान उग्र कामदेव जिसे पीडित नहीं करता मृत्यु उसे नहीं मारना चाहती ।।७।। जिसने

एक मल-रहित परम पवित्र पद में अपने चित्त को स्थिर कर लिया है, मृत्यु उसके विनाश की इच्छा नहीं करती ।।८।। जिसका मन देहरूपी वनखंड में बन्दर के समान उछल कूद करने से विरत होगया है उसे भी मृत्यु मारना नहीं चाहती ।।९।। हे ब्रह्मन् ! यह सभी महादोष संसार रूपी व्याधि के हेतु स्वरूप हैं समाहित चित्त को वे कभी विचलित नहीं कर सकते ।।१०।। जिसका चित्त समाहित है उसका वह चित्त उदय-अस्त को प्राप्त नहीं होता । स्मृति विस्मृति अथवा सुषुप्ति या जागृति भी उसमें नहीं होती ।।११।। समाहित चित्त वाले की काम, क्रोधादि विकारों से हृदयाकाश को आच्छन्न कर देने वाली चिन्ता, हिंसा नहीं कर सकती ।।१२।।

इत्युक्तवन्तं विहगं भुशुण्डं पुनरप्यहम् ।
जानन्नपीदमव्यग्रः पृष्टवान् क्रीडया मुनिम् ।।१३
सर्वसंशयविच्छेदिन्नत्यन्तचिरजीवित ।
यथार्थं ब्रूहि मे साधो प्राणचिन्ता किमुच्यते ।।१४
सर्ववेदान्तवेत्ताऽसि सत्रसंशयनाशकः ।
मामेतत्परिहासार्थं मुने पृच्छसि वायसम् ।।१५
अथवा भवतामेव भगवन् परिशिक्षितुम् ।
पुनः प्रत्युत्तराणीदं का मे क्षतिरुपस्थिता ।।१६
भुशुण्डजीवितकरं भुशुण्डस्वात्मलाभदम् ।
शृणु प्राणसमाधानं वक्ष्यमाणमिदं मया ।।१७
पश्येदं भगवन् सर्वं देहगेह मनोरमम् ।
त्रिप्रकारमपास्थूणं नवद्वारसमावृतम् ।।१८

वसिष्ठजी बोले—हे राम ! इस प्रकार कहते हुए उस काकभुशुण्ड से मैंने सब कुछ जानते हुए भी, व्यग्रता-रहित चित्त से क्रीडा पूर्वक प्रश्न किया ।।१३।। हे साधो ! हे सर्व संशयों का उच्छेद करने वाले चिरजीवी विहगराज ! मुझे यथार्थ रूप से यह बताओ कि प्राणचिन्ता किसे कहा जाता है ? ।।१४।। काक ने उत्तर दिया—हे मुने ! आप तो सम्पूर्ण वेदान्त के ज्ञाता हैं, सभी संशयों को दूर करने में भी समर्थ हैं,

फिर इस प्रकार का प्रश्न आप मुझ कौए का परिहास करने के लिए ही पूछ रहे प्रतीत होते हैं ॥१५॥ अथवा, यदि हे भगवन् ! आप जैसे समर्थ के समक्ष शिक्षा ग्रहण करने की दृष्टि से ही, मैं आपके प्रश्न का उत्तर दूँ तो उसमें मेरी हानि ही क्या होगी ? ॥१६॥ हे प्रभो ! मुझ भुशुण्ड को जिसने चिरजीवी बनाया और निर्मल स्वात्म की उपलब्धि कराई उस प्राण-समाधान को कहता हूं ॥१७॥ हे भगवन् ! सब प्रकार के मनोहर इस शरीर रूपी घर का अवलोकन करिये, इसमें त्रिदोष रूपी खंभे और नौ द्वार बने हुए हैं ॥१८॥

पुर्यष्टककलत्रेण तन्मात्रस्वजनेन च ।
अहङ्कारगृहस्थेन सर्वतः परिपालितम् ॥१९
अन्तः पश्यसि सत्कर्णशष्कुलीचन्द्रशालिकम् ।
शिरोरुहाच्छादनवद्विपुलाक्षिगवाक्षकम् ॥२०
आस्यप्रधानसुद्वारं भुजपार्श्वोपमन्दिरम् ।
दन्तालिकेसरस्रग्भिर्भूषितद्वारकोटरम् ॥२१
अनारतं रूपरसस्पर्शनद्वारपालवत् ।
संकुलालोकवलितं तारालिन्दकृतस्थिति ॥२२
रक्तमांसवसादिग्धं स्नायुसन्ततिवेष्टितम् ।
स्थूलास्थिकाष्ठसम्बद्धं सुकुड्यं सुसमाहितम् ॥२३
इडा च पिङ्गला चाऽस्य देहस्य मुनिनायक !
सुस्थिते कोमले मध्ये पार्श्वकोष्ठे निमीलिते ॥२४
पद्मयुग्मत्रयं यन्त्रमस्थिमांसमयं मृदु ।
ऊर्ध्वाधोनालमन्योन्यमिलत्कोमलसद्दलम् ॥२५

यह घर पुर्यष्टक रूपी पुत्र बान्धव आदि से परिपूर्ण एवं अहंकार रूपी गृहस्थ द्वारा पालित है ॥१९॥ उसमें आप देख रहे हैं कि कान रूपी दो सुन्दर चन्द्रशालाएँ हैं, उस शिरोरुह का आच्छादन करने वाले बाल और नेत्र रूपी दो बड़ी-बड़ी गौरव हैं ॥२०॥ मुख रूपी उसका प्रधान द्वार, भुजा और पार्श्व बुर्जी हैं, वह प्रमुख द्वार दंत-पंक्ति रूपी कपाटों से सदा सुशोभित रहता है ॥२१॥ रूप, रस, स्पर्श आदि का

ज्ञान कराने वाली इन्द्रियाँ ही उसके द्वारपाल हैं, आत्मा के प्रकाश से प्रकाशित उस घर की नेत्र पुतलियों के समीप ही वह आत्मा गृहपति रूप से अवस्थित है ॥२२॥ रक्त, माँस और चर्बी रूपी जल, मिट्टी, गारे आदि से लिप्त, शिरा रूपी रस्सियों से जकड़े हुए, स्थूल अस्थि रूपी काष्ठ के आधारों पर टिकी हुई भीत वाला वह घर दृढ़ रूप से बना है ॥२३॥ हे मुनिनायक ! इडा-पिंगला नाम की दो नाड़ियाँ इसके दाँए-बाँए और अवस्थित हैं । उसमें अस्थि-मांस युक्त एवं कोमल तीन कमल युग्म हैं । उनमें नीचे ऊपर जो नालदण्ड लगे हैं वे परस्पर मिल कर कोमल दल रूप लगते हैं ॥२४-२५॥

सेकेन विकसत्पत्रं सकलाकाशचारिणा ।
चलन्ति तस्य पत्राणि मृदु व्याप्तानि वायुना ॥२६
चलत्सु तेषु पत्रेषु स मरुत् परिवर्धते ।
वाताहते लतापत्रजाले बहिरिवाऽभितः ॥२७
वृद्धिं नीतः स नाडीषु कृत्वा स्थानमनेकधा ।
ऊर्ध्वाधोवर्तमानासु देहेऽस्मिन् प्रसरत्यथ ॥२८
प्राणापानसमानाद्यैस्ततः स हृदयानिलः ।
सङ्केतैः प्रोच्यते तज्ज्ञैर्विचित्राचारचेष्टितैः ॥२९
यान्त्यायान्ति विकर्षन्ति हरन्ति विहरन्ति च ।
उत्पन्ति पतन्त्याशु ता एता। प्राणशक्तयः ॥३०
स एष हृत्पद्मगतः प्राण इत्युच्यते बुधैः ।
अस्य काचिन्मुने शक्तिः प्रस्पन्दयति लोचने ॥३१
काचित्स्पर्शमुपादत्ते काचिद्वहति नासया ।
काचिदन्नं जरयति काचिद्वक्ति वचांसि च ॥३२

नासिका के अग्रभाग से पाँव पर्यन्त समस्त देहाकाश में संचरणशील अपान वायु द्वारा सिंच कर उसके पत्र विकसित हो रहे हैं ॥२६॥ हृदय-पत्र के संकुचित विकसित होने पर वन में लता, पत्रादि को व्याप्त करने वाले वायु के समान ही देहस्थ वायु वर्द्धित होता है ॥२७॥ वह वृद्धि को को प्राप्त हुआ वायु हृदय दि को आश्रयण बनाकर ऊपर नीचे

अवस्थित नाड़ियों में प्रविष्ट होकर शरीर में संचरण करता है ॥२८॥ उस वायु की उन्हीं चेष्टाओं के कारण विद्वज्जन उसे प्राण, अपान, समान आदि नामों से कहते हैं ॥२९॥ वही प्राण-शक्तियाँ द्रुत गति से चलतीं, आतीं, विकर्षण-हरण करतीं, विहार, उत्पतन और पतन आदि का निर्वहन करती हैं (अर्थात् वे प्राणशक्तियाँ ही अन्न-रस आदि की गति का संचालन करने वाली है) ॥३०॥ हे मुने ! विद्वानों ने हृदय कमल में अवस्थित शक्ति को प्राण कहा है, इसी को कोई शक्ति लोचनों में स्पन्दन करतीं है ॥३१॥ प्राण की ही कोई एक शक्ति स्पर्श ग्रहण करती, कोई नासिका से श्वास लेती, कोई अन्न का परिपाक करती और कोई बोलती है ॥३२॥

तत्रोर्ध्वाधो द्विसङ्केतौ प्रसृतावनिलौ मुने ।
प्राणापानाविति ख्यातौ प्रकटी द्वौ वरानिलौ ॥३३
शरीरपुरपालस्य मनसो रथचक्रयोः ।
अहङ्कारनृपस्याऽस्य प्रशस्येष्टतुरङ्गयोः ॥३४
तयोर्ममाऽनुसरतः प्राणापानाभिधानयोः ।
गतिं शरीरमरुतोराशरीरमरुद्धयोः ॥३५
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तेषु सदैव समरूपयोः ।
सुषुप्तसंस्थितस्येव ब्रह्मन् गच्छन्ति वासराः ॥३६
अविरतगतयोर्गतिं विदित्वा
हृदि मरुतोरनुसृत्य चोदितां ताम् ।
न पुनरिह हि जायते महात्मन्
मुदितमनाः पुरुषः प्रणष्टपाशः ॥३७

शरीर में ऊर्ध्व गमन और अधोगमन करने वाले जो दो श्रेष्ठ वायु स्थित हैं वे प्राण और अपान नाम से प्रकट एवं प्रसिद्ध हैं ॥३३॥ देह रूपी पुरी का रक्षक जो मन है, उसके रथ के यह दोनों चक्र हैं और अहंकार रूपी जो राजा है, उसके यह दोनों सुन्दर और इच्छानुसार चलने वाले अश्व हैं ॥३४॥ हे ब्रह्मन् ! उन शरीरगत जाग्रत्, स्वप्न सुषुप्ति में सदा समान रहने वाले और अधिक अभ्यास के कारण

अवरोध को प्राप्त न होने वाले प्राण और अपान वायुओं की गति का अनुसरण करते हुए मेरे दिवस, सुषुप्ति में अवस्थित (समाधि-रत) के समान व्यतीत हो रहे हैं ॥३५-३६॥ हे महात्मन् ! हृदयादि में संचरणशील प्राणापान वायुओं की गति को जान कर मुदित मन हुआ जीव भव-पाश से मुक्त होकर पुनः उत्पन्न नहीं होता अर्थात् जन्म-मरण के फन्दे से छूट जाता है ॥३७॥

२०—प्राणायाम द्वारा मोक्ष-प्राप्ति

इत्थं स कथयन् पक्षी पृष्टस्तत्र पुनर्मया ।
कीदृशी प्राणवातस्य गतिरित्येव राघव ॥१
जानन्नपि मुने सर्वं किं मां पृच्छसि लोलया ।
यथापृष्टमहं वच्मि श्रृणु तत्राऽपि मद्वच : ॥२
प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मन् स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे प्राणोऽयमुपरि स्थितः ॥३
अपानोऽप्यनिशं ब्रह्मन् स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे त्वपानोऽयमवाक्स्थितः ॥४
जाग्रतः स्वपतश्चैव प्राणायामोऽयमुत्तमः ।
प्रवर्तते यतस्तज्ज्ञ तत्तावच्छ्रेयसे श्रृणु ॥५
बाह्योन्मुखत्वं प्राणानां यद्धृदम्बुजकोटरात् ।
स्वरसेनाऽस्तयत्नानां तं धीरा रेचकं विदुः ॥६
द्वादशांगुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतामधः ।
प्राणानामंगसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ॥७

वसिष्ठजी बोले—हे राघव ! उस पक्षी के उक्त प्रकार से कहते हुए ही मैंने उससे पुनः पूछा कि हे वायसराज ! प्राणवायु की गति कैसी है ? ॥१॥ काक बोला—हे सर्वज्ञानी मुने ! आप लीलावश ही यह पूछ रहे हैं, परन्तु मैं उस सबका उत्तर दूँगा, आप मेरे वचनों को सुनिये ॥२॥ हे ब्रह्मन् ! यह प्राणशक्ति निरन्तर गति और स्पन्दन वाली है और बाहरी भीतरी सभी अवयवों में ऊपर की ओर स्थित

रहती है ॥३॥ हे ब्रह्मन् ! अपान शक्ति भी सदा स्पन्दनशील और गतिमती रहती है। यह शरीर के बाहर भीतर रहती हुई नीचे की ओर गमन करती है ॥४॥ जागृत, स्वप्न और सुषुप्ति से युक्त प्राणियों के लिए प्राणायाम श्रेष्ठ साधन है, उसे आप श्रवण करिये ॥५॥ बिना प्रयास ही हृदयपद्मकोश से उपलब्ध, प्राणों की बहिर्मुखता का जो अभ्यास है, उसे ज्ञानीजन रेचक कहते हैं ॥६॥ बाह्य प्रदेश में बारह अंगुल पर्यन्त अधोगमन करने वाले प्राणियों के साथ अंगों का स्पर्श पूरक कहा जाता है ॥७॥

अपानेऽस्तं गते प्राणो यावन्नाऽभ्युदितो हृदि ।
तावत् सा कुम्भकावस्था योगिभिर्याऽनुभूयते ॥८
रेचकः कुम्भकश्चैव पूरकश्च त्रिधा स्थितः ।
अपानस्योदयस्थाने द्वादशान्तादधो बहिः ॥९
बाह्यानाभ्यन्तरांश्चैतान् कुम्भकादीननारतम् ।
प्राणापानस्वभावांस्तान् बुद्ध्वा भूयो न जायते ॥१०
अष्टावेते महाबुद्धे रात्रिंदिवमनुस्मृताः ।
स्वभावा देहवायूनां कथिता मुक्तिदा मया ॥११
गच्छतस्तिष्ठतो वाऽपि जाग्रतः स्वपतोऽपि वा ।
एते निरोधमायान्ति प्रकृत्वाऽतिचलानिलाः ॥१२
अव्यग्रमस्मिन् व्यापारे बाह्यं परिजहन्मनः ।
दिनैः कतिपयैरेव पदमाप्नोति केवलम् ॥१३
सर्वारम्भान्सदा स्वच्छः कुर्वन्वाऽपि बुधो जनः ।
प्राणापानगतिं प्राप्य सुस्वस्थः सुखमेधते ॥१४

अपान वायु का शमन होने पर प्राणवायु जब तक हृदय में अभ्युदय को प्राप्त नहीं होता, उस अवस्था को कुम्भक कहते हैं, इस अवस्था का योगियों को पूर्ण अनुभव होता है ॥८॥ नासिका के अग्रभाग से बारह अंगुल पर्यन्त, अपानवायु के उत्पत्ति-स्थान में तीन अवस्था वाला प्राणायाम-रेचक, कुम्भक और पूरक होता है ॥९॥ प्राणापान वायुओं के स्वभाव वाले बाह्याभ्यन्तर जो कुम्भक आदि प्राणायाम हैं, उनका

ज्ञान होने पर जीव इस जगत में पुनः उत्पन्न नहीं होता, ऐसा ज्ञानीजन कहते हैं ।।१०।। हे महामते ! देहवायु के स्वभाव वाले यह प्राणायाम आठ प्रकार के हैं. जो इनका रात दिन स्मरण करता है, उसे वह मुक्तिदायक हो जाते हैं ।।११।। चलते, ठहरते, जागते या सोते हुए भी अभ्यास करने पर अत्यन्त चंचल वायु गतिहीन भी हो जाते हैं ।।१२।। प्राण के चिन्तन रूपी अभ्यास में लगा हुआ एवं बाह्य-विषयों से वितरित हुआ मन कुछ ही दिनों में उस केवल पद को प्राप्त कर लेता है ।।१३।। सभी कर्मों में अनुष्ठित निर्मल चित्त वाला ज्ञानी पुरुष प्राण और अपान की गति जानकर ही स्वस्थ सुख में प्रतिष्ठित हो जाता है ।।१४।।

सोदयास्तमयं सेन्दुं सरश्मिं सगमागमम् ।
हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति ।।१५
अस्तं गतवति प्राणे त्वपानेऽभ्युदयोन्मुखे ।
बहिः कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।।१६
अपानेऽस्त गते प्राणे किञ्चिदभ्युदयोन्मुखे ।
अन्तःकुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।।१७
पुष्पस्यास्तरिवाऽऽमोदः प्राणस्याऽन्तरवस्थितम् ।
न सप्रमाणं न वाऽपान चिदात्मानमुपास्महे ।।१८
जलस्याऽन्तरिवाऽऽस्वादमपानस्याऽन्तरस्थितम् ।
न सप्राणं न वाऽप्राणं चिदात्मानमुपास्महे ।।१९
प्राणक्षयस्योपान्तस्थनयानक्षयकोटिगम् ।
अपानप्राणयोर्मध्यं चिदात्मानमुपास्महे ।।२०
यदखिलकलनाकलङ्कहीन
परिवलितं च सदा कलागणेन ।
स्वनुभवविभवं पदं तदग्र्यं
सकलसुरप्रणतं परं प्रपद्ये ।।२१

उदय और अस्त वाला, चन्द्रमा, रश्मि और गमन-आगमन से युक्त हृदयाकाश में अवस्थित प्राणरूप सूर्य के जो दर्शन करता है, यथार्थ में वही दर्शन करता है ।।१५।। प्राणवायु जब अस्त हो जाता और अपान

का उदय होता है तब बहिर्कुम्भक का चिर-अभ्यास करने से संसार रूपी शोक की प्राप्ति नहीं होती ॥१६॥ और अपान वायु के अस्त होने तथा प्राणवायु से किंचित उदय होने पर आन्तरिक कुम्भक के चिर-अभ्यास से भी भवरूपी इस शोक में नहीं पड़ना होता ॥१७॥ पुष्प के भीतर स्थित सुगन्धि के समान प्राण में अवस्थित तथा प्राण-अपान दोनों से रहित जो चिदात्मा है, हम उसकी उपासना करते हैं ।१८। जल में स्थित द्रवता के समान, अपान में अवस्थित प्राणापान से रहित चिदात्मा की हम उपासना करते हैं ।१६। प्राण और अपान के क्षय का समीप और अन्त में प्रकाशक तथा प्राणापान दोनों में स्थित जो चिदात्मा है, हम उसके उपासक हैं ।२०। जो सम्पूर्ण कल्पना कलंकों से रहित है, जो कलाओं से सदैव परिपूर्ण रहता है और जो अपने अनुभव रूपी वैभव से सम्पन्न है, उस सुर वन्दित परम पद की हम उपासना करते हैं ।२१।

२१--वसिष्ठजी का स्वलोक पुनरावर्तन

एतत्ते कथितं ब्रह्मन् यथाऽस्मि यदिहाऽस्मि च ।
त्वदाज्ञामात्रसिद्धयर्थं धाष्ट्र्येन ज्ञानपारग ॥१
अहो न चित्रं भगवतू भवता भूषणं श्रुतेः ।
आत्मोदन्तः प्रकथितः परं विस्मयकारणम् ॥२
धन्यास्ते ये महात्मानमत्यन्तचिरजीवनम् ।
भवन्तं परिपश्यन्ति द्वितीयमिव पद्मजम् ॥३
यावदद्य दृशो धयाः स्वात्मोदन्तमखण्डितम् ।
यथावत्पावनं बुद्धेः सर्वं कथितवानसि ॥४
तदस्तु तव कल्याणं प्रविशाऽऽत्मगुहां शुभाम् ।
मध्याह्नसमयो यन्ये व्रजामि सुरमन्दिरम् ॥५
इत्याकर्ण्य भुशुण्डोऽसौ जग्राहोत्यथाय पादपात् ।
सङ्कल्पिताभ्यां हस्ताभ्यामुपात्तं हेमपल्लवम् ॥६

४०--प्राणायाम द्वारा श्रेष्ठ सिद्धि

एवमात्मनि विश्रान्ता वदन्तीं तां वराननाम् ।
अबुध्द्वा तद्गिरामर्थं विहस्योवाच भूपतिः ।।१
असम्वद्धप्रलापाऽसि बालाऽसि वरवर्णिनि ।
रमसे राजलीलाभी रमस्वाऽत्रनिपात्मजे ।।२
तस्माद्‌बालाऽसि मुग्धाऽसि चपलाऽसि विलासिनि ।
नानालापविसेन क्रीडामि क्रीड सुन्दरि ।।३
प्रविहस्याऽट्टहासेन शिखिध्वज इति प्रियाम् ।
मध्यान्हे स्नातुमुत्थाय निर्जगामाङ्गनागृहत् ।।४
कष्टं नाऽऽत्मनि विश्रान्तो मद्वचांसि न बुद्धवान् ।
राजेति खिन्ना चूडाला स्वव्यापारपराऽभवत् ।।५
तदा तथांग तत्राऽथ तादृगाशययोस्तयोः ।
ताभिः पार्थिवलीलाभिः कालो बहुतिथो ययौ ।।६
कस्य स्पन्दविलासस्य घनाभ्यासस्य मे वद ।
ब्रह्मन् खगमनाद्येतत्फलं तत्नैकशालिनः ।।७
आत्मज्ञो वाऽप्यनात्मज्ञः सिद्धयर्थं लीलयाऽथवा ।
कथं संसाधयत्येतद्यथा तद्वद मे प्रभो ।।८

वसिष्ठजी ने कहा—हे राम ! उस प्रकार अपनी सौन्दर्य वृद्धि का कारण बताती हुई चूडाला के वचनों का भाव न समझ कर राजा शिखिध्वज कहने लगा ।।१।। हे नृपात्मजे ! हे वरवर्णिनो ! अभी तो तुम युवती ही हो, फिर यह असम्वद्ध प्रलाप क्यों करती हो ? जैसे अब तक राजलीलाओं में रमण करती रही हो, वैसे ही अब भी करो ।२। हे विलासिनी ! तुम बाला, मुग्धा और चपल हो, अतः विविध प्रकार के जिस विलास आलाप में मैं क्रीड़ा करता हूँ, उसी प्रकार तुम भी क्रीडा करती रहो ।।३।। इस प्रकार अट्टहास पूर्वक वचन कहता हुआ राजा शिखिध्वज मध्यान्ह कालीन स्नान के लिए उठकर चूडाल, के भवन से चला गया ।।४।। चूडाला खिन्न मन से सोचने लगी कि अभी तक राजा

अपने स्वरूप में अवस्थित नहीं हुए हैं, मेरे कथन को भी ठीक प्रकार से नहीं समझ सके। इस प्रकार विचार करती हुई वह अपने कार्य में लग गई।५। हे राम ! इस प्रकार उन दोनों का भिन्न-भिन्न दृष्टिकोण होते हुए भी पहले के समान ही बहुत सा समय पार्थिव लीलाओं में व्यतीत हो गया।६। श्री राम बोले—हे ब्रह्मन्। यह नभ मण्डल में गमन करने प्रभृति जो सिद्धियाँ हैं, वे धनाभ्यासरूपी जिस प्रयत्नमय स्पन्द विलास के फल हैं, यह मुझे बताइये।।७।। हे प्रभो ! अज्ञानमग्न पुरुष निज सिद्धि के निमित्त और आत्मज्ञ लीलामात्र के लिये इन सिद्धियों को किस क्रम से प्राप्त करते है उसे यथावत् मुझसे कहिये।।८।।

त्रिविधं सम्भयत्यङ्ग साध्यं वस्त्विह सर्वतः।
उपादेयं च हेयं च तथोपेक्ष्यं च राघव।।९
आत्मभूतं प्रयत्नेन उपादेयं च साध्यते।
हेयं सन्त्यज्यते ज्ञात्वा उपेक्ष्यं मध्यमेतयोः।।१०
यद्यदाह्लादनकरमादेयं यच्च सन्मते।
तद्विरुद्धमनादेयमुपेक्ष्यं यध्यमं विदुः।।११
सन्मतेविदुषो ज्ञस्य सर्वमात्ममयं यदा।
त्रय एते तदा पक्षाः सम्भवन्ति न केचन।।१२
ज्ञस्योपेक्षात्मकं नाम मूढ़स्याऽऽदेयतां गतम्।
हेयं स्फारविरागस्य शृणु सिद्धिक्रमः कथम्।।१३
देशकालक्रियाद्रव्यसाधनाः सवसिद्धयः।
जीवमाह्लादयन्तीह वसन्त इव भूतलम्।।१४
मध्ये चतुर्णामेवैषां क्रियाप्राधान्यकल्पना।
सिद्धयादिसाधने साधो तन्मयास्ते यतः क्रमाः।।१५

वसिष्ठजी बोले—हे राघव ! संसार में साध्य वस्तु सर्वत्र तीन प्रकार की होती हैं—(१) उपादेय, (२) हेय और (३) उपेक्ष्य।।९।। अपने अनुकूल अर्थ का निष्पादन करते हैं और प्रतिकूल जानकर हेय अर्थ का त्याग किया जाता है। हेय और उपादेय दोनों के मध्य का अर्थ उपेक्ष्य होता है।।१०।। हे सन्मते ! साक्षात् या परम्परा से प्राप्त सुख

ने अनुकूल जो वस्तु है, वह उपादेय है तथा सुख का विघात करने वाली हेय होती है, तथा इन दोनों के मध्य की वस्तु उपेक्ष्य है, विद्वज्जन ऐसा ही कहते हैं ।११। शुभमति वाले तत्वज्ञानी की दृष्टि में इस सब के आत्मरूप हो जाने पर तीनों में से कोई एक भी पक्ष विद्यमान नहीं रहता ।१२। एक ही वस्तु तीन रूप में दृष्टिगत होती है—ज्ञानी पुरुष की दृष्टि में उपेक्षात्मक, अज्ञानी की मैं उपदेयात्मक और श्रेष्ठ वैरागी की दृष्टि में हेयात्मक हो जाती है । अब आकाश गमन सिद्धि का क्रम सुनो ।१३। देश, काल, क्रिया तथा द्रव्य से साध्य होने वाली सब प्रकार की सिद्धियाँ बसन्त द्वारा पृथ्वी को शोभित करने के समान ही जीव को मोहित कर लेती हैं ।१४। हे राम ! सिद्धि आदि साधन के चार हेतुओं में श्री शैल आदि में अनुष्ठित योगादि क्रिया में उत्कर्ष कल्पित किया जाता है, क्योंकि सभी फलोत्कर्ष क्रम, क्रियाओं के उत्कर्ष के अनुरूप ही हो सकते हैं ।१५।

गुटिकाञ्जनखंगादिक्रियाक्रमनिरूपणम् ।
तत्राऽसतां च दोषोऽत्र विस्तारः प्रकृतार्थहा ।।१६
रत्नौषधितपोमन्त्रक्रियाक्रमनिरूपणम् ।
आस्तामेव किलैषोऽपि विस्तारः प्रकृतार्थहा ।।१७
श्रीशैले सिद्धदेशे च मेर्वादौ वा निवासतः ।
सिद्धिरित्यपि विस्तारः कृतार्थ प्रकृतार्थहा ।।१८
तस्माच्छिखिध्वजकथाप्रसङ्गपतिताभिमाम् ।
प्राणादिपवनाभ्यासक्रियां सिद्धिफलां शृणु ।।१९
अन्तस्था ह्यखिलास्त्यक्त्वा साध्यार्थेतरवासनाः ।
गुदादिद्वापसङ्कोचान् स्थानकादिक्रियाक्रमैः ।।२०

आकाश गमन के अनेक साधन सिद्ध गुटिका, सिद्ध अंजन, सिद्ध खड्ग आदि का क्रिया कर्म रूप से निरूपण किया गया है, परन्तु इसके विस्तार पूर्वक कथन में अत्यन्त दोष है, क्योंकि इससे बहुत अनर्थ हो सकता है ।१६। इसी प्रकार रत्न, औषधि, तप, मन्त्र आदि के क्रिया, कर्म निरूपण भी आत्म तत्व का विघ तक ही है, इसीलिए प्रकृति में

उसका निरूपण अनुचित है ।१७। हे राम ! श्री शैल और मेरु पर्वत आदि सिद्ध देश में निवास करने पर भी सिद्धि हो जाती है। इसका भी विस्तारपूर्वक वर्णन करना आत्म चिन्तन में बाधक ही होगा ।१८। अतः हे राम ! राजा शिखिध्वज के कथा प्रसंग में उपलब्ध एवं सिद्धि रूपी फल से समन्वित प्राणादि वायु के अभ्यास से जो सिद्धि होती है, उसे श्रवण करो ।१९। साध्य और साधन के हेतु अंतर में स्थित सम्पूर्ण वासनाओं को छोड़कर गुदा आदि द्वारों के सकोच आदि क्रियाओं का अभ्यास करे ।।२०।।

भोजनासनशुद्धया च साधुशास्त्रार्थभावनात् ।
स्वाचारात् सुजनासङ्गात् सर्वत्यागात् सुखासनात् ।।२१
प्राणायामघनाभ्यासाद्राम कालेन केनचित् ।
कोपलोभादिसंत्यागाद्भोग यागाच्च सुव्रत ।।२२
त्यागादानन्निरोधेषु भृशं यान्ति विधेयताम् ।
प्राणाः प्रभुत्वात्तज्ज्ञस्य पुंसो भृत्या इवाऽखिलाः ।।२३
राज्यादिमोक्षपर्यन्ताः समस्ता एव सम्पदः ।
देहानिलविधेयत्वात् साध्याः सर्वस्य राघव ।।२४

भोजन और आसन की शुद्धि पर ध्यान दे तथा साधु और शास्त्रों में भावना करे, अपने आचरण को ठीक रखने, श्रेष्ठजनों का संग करने, सर्व त्यागने और सुख आसन का प्रयोग करने, क्रोध, लोभ और भोगादि का परित्याग करते हुए प्राणायाम का दृढ़ अभ्यास करने से इस सिद्धि की उपलब्धि होती है ।२१ २२। त्याग और दान से तथा प्राण वायुओं के निरोध से प्राणों का स्वामी होने पर योगीजनों के प्राण उसी प्रकार वश में होते हैं जैसे भृत्यगण राजा के वश में हो जाते हैं ।२३। हे राघव ! जब देह वायु के वश में हो जाता है अर्थात् देह में स्थित वायु पर नियंत्रण हो जाने से राज्य और मोक्ष सभी ऐश्वर्य सरलता से साध्य हो जाते हैं ।।२४।।

—(**)—

॥ चतुर्दशः पटलः ॥ १४ ॥

प्रकाश उवाच ।
योगस्थानासनोपायतदभ्यासविधिक्रमः ।
योगिज्ञानसमुत्कर्षस्तत्फलावाप्तिलक्षणम् ॥ १ ॥

एकलिङ्गे निकुञ्जे वा सौम्ये वा गिरिगह्वरे ।
भूगृहे सुविभक्ते वा कीटवातोदकोज्झिते ॥ २ ॥

योगस्तस्मिन् समारभ्यो निर्द्वन्द्वेन कृतात्मना ।
युक्तनिश्चितचित्तेन निःस्पृहेण विवेकिना ॥ ३ ॥

[आसनानि]

पद्मस्वस्तिकदण्डार्धचन्द्रसुस्थितमासनम् ।
परस्परोरुसंश्लिष्टावुत्तानौ पद्मके चरौ ॥ ४ ॥

विलोमाज्जानुमाकुञ्च्य भूमिष्ठं दक्षिणं प्रति ।
तत्तथा पृष्ठतो नीत्वा तद्भवेत् स्वस्तिकासनम् ॥ ५ ॥

प्रसार्योरुयुगं स्वाङ्गं संश्लिष्टं दण्डकं भवेत् ।
द्विगुणे जानुनी कृत्वा पादावन्योन्यसङ्गतौ ॥ ६ ॥

तद्वद्भुवि कृतावासे तद्भवेदर्धचन्द्रकम् ।
सदा तेन भवेद्योग्यो ध्यानादेस्तेन संश्रयेत् ॥ ७ ॥

एषामेकतमं कृत्वा हस्तौ च तलसंस्थितौ ।
स्वकीयाङ्कगतौ कृत्वा वितत्योरस्थलं समम् ॥ ८ ॥

मनाक् संमील्य नेत्रे द्वे नासाग्रमवलोकयेत् ।
स्थित्वैवं योगयोग्यः स्यादारभेत्तत्क्रमं ततः ॥ ९ ॥

---

1 प्रकाश उवाच] B; ॥ ॥ ⊗ ॥ ॥ श्री श्री श्री॥ × योगस्था× प्रकाश उवाच M^{Y}
2 d. °ज्झिते] *em.*; °झिते M^{Y} (unmetrical) **4 b.** °स्थितमासनम्] M^{Yc}; °स्थि-समासनं M^{Yac} **5 a.** विलोमाज्जानु°] B^{c}; विलोमाजानु° M^{Y}; विलोमाज्वानु° B^{ac}
5 b. भूमिष्ठं दक्षिणं प्रति] *conj.*; भूमिष्ठं चक्रिणं युतं M^{Y} **7 c.** तेन] *conj.*; तोन M^{Y}

[अङ्गानि]

प्रत्याहृतिरथ ध्यानं प्राणायामश्च धारणा।
तर्कः समाधिर्योगो ऽयं षडङ्गो ऽङ्गी स्वयं स्थितः॥ १०॥

बाह्यार्थगस्य चित्तस्य प्रति प्रति समाहृतिः।
तदाहृतं हृदाकाशे स्थापनादाहृतिर्मता॥ ११॥

तत्समाहरणाच्चित्तं स्थिरं स्याद्योगगोचरम्।
यथा चाभिमतध्यानं †तेन यद्यनुसन्धितम्†॥ १२॥

भूयो भूयस्तु तद्ध्यानं †स्मरणे हेतुतत्स्थितम्†।
यतस्य स्वतनुस्थस्य प्राणाख्यस्याब्जचारिणः॥ १३॥

भूयो भूयो य आयामः प्राणायामः स कीर्तितः।
आयामैः कोष्ठशुद्धिः स्यात्तच्छुद्ध्या धारणाजयः॥ १४॥

स्वबीजमण्डलाधारा धारणा भूतकर्मगाः।
तर्को ध्यानगतो लोको युक्तिकल्पसमन्वितः॥ १५॥

तस्मात्कल्पात् समुत्पन्नं रोधं नैति तदूहतः।
परतत्त्वे लयो यस्मिन् समाधिर्योगसाधकः॥ १६॥

समाहितः परे तत्त्वे समाधिस्तेन चोदितः।
प्रत्याहारे कृते ध्याने प्राणायामान् समाचरेत्॥ १७॥

[प्राणायामः]

तैः समीरजयं कुर्यात्तेषां प्राणः प्रभुः स्मृतः।
प्राणायामाद्यतस्तेषां जीवनं संहृतं भवेत्॥ १८॥

स एव नाडिभेदेन तत्क्रियाभेदतस्ततः।

---

10 Cf. *Rauravasūtrasaṅgraha* 7:5: प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामो ऽथ धारणा। तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते॥ For other parallels, see annotation to the translation.

---

10 a. प्रत्याहृतिरथ] *conj.*; प्रत्याभूतिरथ M^Y **13 c.** यतस्य] *conj.*; यस्तस्य M^Y **13 d.** °ब्जचारिणः] B^c; °ब्जवारिणः M^Y; °ब्नावारिणः B^{ac} **16 b.** नैति] *conj.*; नेति M^Y **18 a.** कुर्यात्] B^c; कृर्य्यात् M^{Yc}; कृत्वा $M^{Yac}B^{ac}$ **18 b.** प्रभुः] *em.*; प्रभु M^Y

तेन तद्धृदयं स्थानं तदुत्कृष्य विरेचयेत्॥ १९॥

भूयो भूयस्तथापूर्य हृत्कोशे तं विधारयेत्।
प्राणो बलं समाख्यातं सर्वजीवसमाश्रयम्॥ २०॥

तेन तं धारयेद्धृत्स्थं प्राणं सर्वमरुद्भवम्।
जित्वैवं तमपानाख्यं स्वनाभौ धारयेत्तथा॥ २१॥

अपानो ऽयं यतः प्रोक्तः अधो नाभिस्थितो हृदः।
तेन सन्धारयेन्नाभौ †छिन्दितापूरितावहम्†॥ २२॥

समानो ऽयमुरःसंस्थः समस्थ उरसि स्थितः।
तेन तं धारयेत्तस्मिन् समानं समभावतः॥ २३॥

उदानं धारयेत्कण्ठ ऊर्ध्वतो यानतः स्थितः।
रेचनात्पूरणाच्चैव व्यानं पृष्ठे विधारयेत्॥ २४॥

व्यानो यो ऽङ्गविनामेन तत्पृष्ठं विनमेद्यतः।
विधार्येत स तत्पृष्ठे स योगिप्रेरितो मतः॥ २५॥

सङ्कुच्य पूर्वमङ्गानि सर्वाण्येवं स कूर्मवत्।
कुर्यात्कुब्जं तथा वायुं पिण्डीभूतमिव स्थिरम्॥ २६॥

प्रसारयेत्पुनर्योगी मुख्यनाडीबिलेन सः।
गोदोहमात्रकं यावद्यदा तस्य विधारणा॥ २७॥

भवेदेवं जितस्तेन स वायुः कोष्ठगो ऽखिलः।
जितैस्तैर्वायुभिर्लघ्वी तनुर†न्याद्य†निःस्पृहा॥ २८॥

«रिक्ता» मूत्रपुरीषाघा द्वरात् †स्रुतिगतिः† क्रमात्।
स्वेच्छया पूरयेद्वायुं स्वेच्छया तं निरोधयेत्॥ २९॥

---

21 a. तं धारयेद्धृत्स्थं] *em.*; तद्धारयेद्धृस्थं $M^Y B^{ac}$; तद्धारयेद्धृत्स्थं B^c **22 a.** प्रोक्तः] *conj.*; प्रोक्त M^Y **22 d.** छिन्दिता°] M^Y; छिन्दिना° B^c; च्छिन्दिना° B^{ac} **23 c.** तं धार°] *em.*; तद्धार° M^Y **24 d.** पृष्ठे] *em.*; पृष्ठि M^Y **25 b.** विनमेद्यतः] *conj.*; विनमेन्यतः M^Y **26 c.** वायुं] *conj.*; वायुः M^Y **26 d.** स्थिरम्] *conj.*; स्थितं M^Y **27 b.** मुख्य°] *conj.*; मुख° M^Y **27 d.** तस्य विधारणा] *conj.*; तस्य विधारणात् M^Y **29 a.** रिक्ता] *conj.*; ⊔[-2-] M^Y

स्वेच्छया रेचयेदेवं योगी वायुं स्वशक्तितः।
दूरादाकर्षयेद् द्रव्यं पूरणे वर्तुलीकृतम्॥ ३०॥

कुम्भकेन निरोधेत †निरोधगतशक्तितः†।
रेचनात् प्रेषयेत् सर्वं प्रेषणाद्बलवान्यतः॥ ३१॥

शिवशक्तीद्धसामर्थ्यः निखिलप्रेषणे क्षमः।
एवं वायुजयं कृत्वा धारयेद्धारणाः पुनः॥ ३२॥

[धारणाः]

धारणाः पञ्च संसिद्धाः क्ष्माद्या व्योमावसानगाः।
पार्थिवी धारणा धार्या पृथिवीरूपमण्डला॥ ३३॥

ऊर्वी पीता स्वबीजाढ्या तुर्याश्रा वज्रलाञ्छिता।
गुर्वी स्वभावतः पृथ्वीविशेषाद्गुरुवज्रका॥ ३४॥

चतुरश्रा †दवंजंभः सर्वांगः† सर्ववस्तुगा।
पीता स्वर्णगुरुप्राया स्वबीजाणुबला सती॥ ३५॥

स्तम्भयेद्द्रुतमत्याशु गजवाजिरथादिकम्।
आप्या या धारणा धार्या सार्धचन्द्रैकमण्डला॥ ३६॥

शुक्लाब्जलाञ्छिता सौम्या ≪निज≫बीजपरिग्रहा।
आपो ऽमृतमया यस्मात् सौम्याः सोमाश्रयाः स्थिताः॥ ३७॥

खण्डेन्दुमण्डलं तेन स्ववीर्योत्कर्षदर्शकम्।
पद्मं जलोद्भवं शीतं शीतामृतजलानुगम्॥ ३८॥

तद्वद्बीजं तु तैराढ्या स्वसामर्थ्योपबृंहिता।

33ab. तथा पराख्ये

धारणाः पञ्च संसिद्धाः क्ष्माद्या व्योमावसानगाः। Quoted in a unit of text dealing with *samādhi*, perhaps part of the *Śivapūjāstavavyākhyā*, on p. 286 [4th pagination] of IFP MS T. 962.

---

32 a. °सामर्थ्यः] *em.*; °सामर्थ्यं M^Y **33 a.** संसिद्धाः] T. 962; संस्थिद्धा $M^Y B^{ac}$; संसिद्धा B^c **33 b.** क्ष्माद्या] M^Y; क्ष्मद्या T. 962 **35 b.** सर्ववस्तुगा] *conj.*; सर्वव-स्तुगः M^Y **36 a.** °मत्याशु] *conj.*; °मश्मश्रु M^Y **37 b.** निजबीज°] *conj.*; बीज° M^Y (unmetrical)

सेचयेदग्निसन्तप्तं क्षयार्तं परिपोषयेत्॥ ३९॥

दण्डं क्षोणीरुहं बीजं ध्यानात्कुर्यात्पुनर्नवम्।
आग्न्येयी धारणा धार्या त्र्यश्रमण्डलमण्डिता॥ ४०॥

रक्ता शृङ्गाटकाविष्टा निजबीजगुणोत्कटा।
शिखायुक्तो यतो वह्निः शृङ्गाटकशिखाङ्किता॥ ४१॥

रक्तवर्णयुतस्तेन तद्युक्ता तद्बला सती।
भस्मीकरोति तुङ्गाद्रिं वनं वा काननं पुरम्॥ ४२॥

प्रासादं रिपुसैन्यं वा क्रूरं वा कल्पपादपम्।
विधार्या धारणा वायोः सुवृत्तध्यानमण्डला॥ ४३॥

षड्बिन्दुलाञ्छना धूम्रा स्वबीजपरितोषिता।
वायुः संवर्तुलो यस्मात् सर्वाङ्गालिङ्गने क्षमः॥ ४४॥॥

बिन्दुरम्यो महावीर्यो धूम्राभो धूलिधूसरः।
स्वबीजाढ्या यतः सर्वा †युक्ता सा वायुवीर्यगा†॥ ४५॥

विक्षिपेद्विद्विषः सैन्यं चालयेद्भूतराक्षसान्।
कूष्माण्डं सपिशाचादि पादपान् पर्वतानपि॥ ४६॥

आकाशधारणा धार्या शून्या सा शून्यलाञ्छना।
स्वबीजविमलाधारा धारणा पञ्चमी मता॥ ४७॥

शून्या सा शून्यवस्तुत्वात्तेनैवाङ्कितरूपगा।
स्वबीजमन्त्रशक्तित्वाच्छून्यकर्मकृतोद्यमा॥ ४८॥

विषस्यापहृतिं कुर्याच्छून्यं वा निखिलं जगत्।

49ab. ात कु य्या च्छू न्य वा] tops missing in M^{Y}.

---

39 d. क्षयार्तं] *conj.*; क्ष्ययात्तं M^{Y}B^{ac}; क्षयात्तं B^{c}; यक्ष्मार्तं *conj. Sanderson* 40 b. ध्यानात्] M^{Y}; यानात् B^{c}; य्यानात् B^{ac} 41 d. °शिखाङ्किता] *conj.*; °शिखात्मकः M^{Y} 44 a. षड्बिन्दुलाञ्छना] *conj. Vasudeva*; तद्विंदुलांछना M^{Y} 45 a. बिन्दुरम्यो महावीर्यो] *conj.*; बिंदुरन्यो महावायो M^{Y} 46 a. विक्षिपेद्] M^{Yc}; विक्षिपे M^{Yac}B 46 c. कूष्माण्डं] *em.*; कूश्माण्डं M^{Y} 48 a. शून्या सा] *conj.*; शून्या या M^{Y} 48 b. °रूपगा] *em.*; °रूपगाः M^{Y} 48 cd. °शक्तित्वाच्छून्य°] *conj.*; °शक्तिर्वा शून्य° M^{Y} 49 ab. °पहृतिं कुर्याच्छून्यं वा] *conj.*; °पहृ ात कु य्या च्छू न्य वा M^{Y}; °पवृतिं कुर्याच्छून्यं वा B

उद्घातशतयोगेन भवेत्तद्धारणाजयः ॥ ४९ ॥

जानुमात्र≪भ्रमा≫न्मात्रा तालस्तु द्वादशाहतः ।
शततालस्ततोद्घातसमयस्तैर्जयेद्धि ताः ॥ ५० ॥

धारणानां जयं कृत्वा तद्वीर्यफलसाधकः ।
योगी संयोजयेद्योगं प्रधाने देहपञ्जरे ॥ ५१ ॥

[सिराजालम्]

निरालम्बो न योगो ऽपि भवेत्तत्फलसाधकः ।
आलम्बनं वपुस्तस्य सिराजालावतानितम् ॥ ५२ ॥

काश्चित्तत्र सिराः स्थूलाः काश्चित् सूक्ष्मातिसूक्ष्मकाः ।
नाड्यस्ता गदितास्तत्र शरीरे ऽनिलसञ्चराः ॥ ५३ ॥

नाडिकास्थो ऽनिलस्तत्र सन्धुक्षत्युदरानलम् ।
†अत्तारं बाधते तेन तत् समानसमीकृतम्† ॥ ५४ ॥

रसात्मकेन भावेन नाडीरन्ध्रेषु सर्पितम् ।
शुक्रमज्जास्थिसङ्घस्य रक्तमांसकफस्य च ॥ ५५ ॥

विवृद्धिं कुरुते तस्य नाडीनां च निरन्तरम् ।
नाडयो ऽपि च नाभिस्थास्तदधः कन्दमाश्रिताः ॥ ५६ ॥

तत्रस्थास्तिर्यगूर्ध्वाधः सर्वतः प्रतिसर्पिताः ।
तासां मध्ये प्रधानाष्टौ तद्धृत्पद्मदलाग्रगाः ॥ ५७ ॥

ऐन्द्री चाग्निगता याम्या नैर्ऋत्याप्या मरुद्गता ।

52ab. गा ।प भ व त्त त्फ ल सा ध] tops missing in M^Y.

---

50 ab. जानुमात्रभ्रमान्मात्रा तालस्तु] *conj.*; जानुमात्र ⊔ [-2-] न्मात्रा तालस्त M^Y; जानुमात्र ⊔ [-2-] मात्रा तालस्त B **50 c.** °द्घात°] M^{Yac}; °द्घातः M^{Yc}B **50 d.** तै-र्जयेद्धि ताः] *conj. (self and Isaacson)*; तर्जयेत्स्थितः M^Y **52 ab.** °गो ऽपि भवेत्त-त्फलसाध°] B; गा ।प भ व त्त त्फ ल सा ध M^Y (tops missing) **53 b.** °सूक्ष्मकाः] *conj.*; °सूक्ष्मगाः M^Y **53 d.** ऽनिल°] *conj. Vasudeva*; नील° M^Y **54 a.** ना-डिकास्थो] *conj.*; नांतिकस्थो M^Y **56 a.** तस्य] *conj.*; यस्य M^Y **56 d.** कन्द°] $M^Y B^{ac}$; कन्ध° B^c **58 ab.** चाग्निगता याम्या नैर्ऋत्याप्या] *conj.*; चाग्निमता याम्या नैर्ऋत्याव्या M^Y

कौबेरी शाङ्करी नाडी स्थिता दिग्देवताश्रयाः॥ ५८॥

तासु संचरते क्षेत्री कर्णिकास्थो दले दले।
यादृग् दिग्देवताभावस्तादृग्भावो भवेत्ततः॥ ५९॥

तद्दलान्तरचारेण शून्यभावः स्थितः पशुः।
वेत्ति शून्यमिवात्मानं शून्योपाधिविशेषतः॥ ६०॥

एवं हृत्पद्ममध्यस्थो जीवश्चरति सर्वतः।
यतस्तत्र स्थितः सर्वमालोचयति पुद्गलः।
सन्निधाने स्थितस्तस्मिन् विभुर्यस्माद्विशेषतः॥ ६१॥

[चारः]

प्रतोद उवाच।
तस्य चारो गतिः प्रोक्ता तद्धात्वर्थप्रकाशिता।
न च सा तस्य येनायमात्मा प्रोक्तः पुरा विभुः॥ ६२॥

प्रकाश उवाच।
चारशब्दो गतौ किं तु क्वचिज्ज्ञाने प्रवर्तते।
गत्यर्थास्तत्र ये सर्वे ज्ञानार्थास्ते प्रचोदिताः॥ ६३॥

विभुत्वान्न गतिस्तस्य ज्ञानव्यक्तिर्दले दले।
नानाकारविशेषार्हा ज्ञातुरर्थनिवेदिका॥ ६४॥

प्रतोद उवाच।
पूर्वमात्मा विभुः प्रोक्तो ज्ञानरूपो न नश्वरः।
नित्यं ज्ञानं स्थितं तस्य नानाकारः कथं भवेत्॥ ६५॥

प्रकाश उवाच।
नित्यज्ञानस्य यो भेदः स चोपाधिवशात्ततः।

---

58 d. स्थिता दिग्देवताश्रयाः] *conj. Acharya*; स्थिता -देवताश्रयाः M^Y **59 a.** तासु] $M^Y B^{ac}$; ⏓ ⏓ B^c **59 d.** तादृग्भावो भवेत्] *conj.*; तादृग्तादृग्भवेत् M^Y **61 e.** स-न्निधाने] *conj. Isaacson*; संनिधान M^Y **61 f.** विभुर्यस्मा°] *conj.*; विभुर्यस्या° M^Y **62 a.** चारो] M^{Yc}; चोरो M^{Yac} **63 a.** चारशब्दो] *conj.*; चरशब्दे M^Y **63 b.** प्र-वर्तते] *conj.*; प्रवर्तिते M^Y **63 d.** ज्ञानार्थास्ते] M^{Yc}; ज्ञाना × स्त× र्थास्ते M^Y **64 b.** °र्दले दले] M^{Yc}; °र्दलेर्दले M^{Yac}

उपाधिवशतो ज्ञेयं नानाकारं बहिर्मुखम्॥ ६६॥

अक्षभेदेन तद्भिन्नं स्फटिकोपाधिभेदवत्।
तद्वत्ता नाडयो भिन्ना देवताभावभेदतः॥ ६७॥

ज्ञानं भिन्नमिवाभाति न च भिन्नं स्थिरत्वतः।
†उपलब्धिर्यतः कार्या नाडीसंचारगोचरा†॥ ६८॥

वायुः स प्राणजीवाख्यस्तच्चाराद्युपचारतः।
गतिरुक्ता यतस्तेन विना प्रख्याप्यते मृतः॥ ६९॥

तदाधारा च चिद्व्यक्तिर्यत्र गच्छति तत्र सा।
हृत्पद्मस्योर्ध्वतो नाड्यौ मुख्ये तद्वामदक्षिणे॥ ७०॥

वामगा चन्द्रगा सौम्या दीप्ता दक्षिणगार्कगा।
सोमार्कार्कल्पिता मध्या सर्वनाडीपुरःसरा॥ ७१॥

स याति मध्यचारेण दक्षिणेनापरेण च।
हृदं कण्ठं ततस्तालुं भ्रूमध्यं नासिकान्तरम्॥ ७२॥

तस्मान्मासाङ्गुलं यावद्गत्वा स्थानान्निवर्तते।

[करणदेवताः]

हृदि ब्रह्मा गले विष्णुस्तालुके रुद्रनामकः॥ ७३॥

ईश्वरश्च भ्रुवोर्मध्ये नासाग्रे च सदाशिवः।
देवताभेदतः प्रोक्तः स्थानभेदो लयार्थतः॥ ७४॥

स्वस्वाध्वव्यापका देवास्तद्व्याप्तिविषयान्तगाः।
प्रजापर्यन्तगो ब्रह्मा विष्णू रागावसानगः॥ ७५॥

रुद्रः कालावधिः ख्यातो महेशो निजधामनि।
सदाशिवः स्वशक्तिस्थः पञ्चमन्त्रनिकेतनः॥ ७६॥

---

68 b. भिन्नं] *em.*; भिंन॰ M[Y] **70 b.** गच्छति] *em.*; गच्छसि M[Y] **70 d.** मुख्ये तद्वामदक्षिणे] *conj.*; ⊔ ख्ये तद्वारदक्षिणे M[Y] **72 c.** हृदं] *em. Vasudeva*; हृ ⊔ M[Y] **72 d.** भ्रूमध्यं] B[c]; भूमध्यं M[Y]; भृमध्यं B[ac] **74 a.** भ्रुवोर्मध्ये] B[c]; भृवोर्मध्ये M[Y]B[ac] **75 d.** विष्णू] *em.*; विष्णु M[Y]

उत्तरोत्तरसंचाराद्युत्तरोत्तरभूमयः।
भवन्ति तद्विशेषस्थास्तद्विशेषगुणैः सह॥ ७७॥

एको वा नामगैर्भेदैः स्थितः स परमेश्वरः।
बृहत्त्वाद्बृंहकत्वाच्च ब्रह्मा वा ब्रह्मयोगतः।
विष्णुः प्रभवशीलत्वात् प्रभवो जगतः प्रभुः॥ ७८॥

रुजं द्रावयते यस्मात्तेन रुद्रो रुजः क्षयात्।
सर्वैश्वर्यगुणश्लेषादीश्वरः स महेश्वरः॥ ७९॥

78–80 तदुक्तं पराख्ये
एको हि नामगैर्भेदैः स्थितः स परमेश्वरः। बृहत्वात् बृहणत्वाच्च ब्रह्मैव शिवयोगतः॥
विष्णुः प्रभवशीलत्वात् प्रभवो जगतां प्रभुः। रुजं द्रावयते यस्मात्तेन रुद्रो रुजाक्षयत्॥
Siddhāntasūtravṛtti p. 7, ad sūtra 1. The same unit is cited in *pariccheda* 2 of the Śaivaparibhāṣā (Mysore, p.29).
उक्तं च
सर्वकारणपाल्येषु सर्वतत्त्वेषु सुव्रतः। मूलं लयान्तमुच्चार्य दद्याद्गङ्गावतारकम्॥
ब्रह्मादीनामधिष्ठाता सद्योजातादिसंज्ञकः। तत्त्वे च शिव एवोक्तः कारणे योगपञ्चके॥
एको वा नामगैर्भेदैः स्थितस्स परमेश्वरः। ब्रह्मत्वाद्व्यापकत्वाच्च ब्रह्मा वा ब्रह्मयोगतः॥
विष्णुः प्रभवशीलत्वात्प्रभवो जगतः प्रभुः। रुजं द्रावयते यस्मात्तेन रुद्रो रुजः क्षयात्॥
सर्वैश्वर्यगुणैः शेषादीश्वरस्स महेश्वरः। सदाशिवस्सदाशान्तः शान्तो ऽसौ संस्थितश्शिवः।
संज्ञाभेदैः स्थितश्चैवमेक एव जगत्प्रभुः॥ इति। Anantaśambhu's commentary on *Siddhāntasārāvalī* 133, GOML Bulletin Vol. XIX, Part II, pp. 16–17.
तदुक्तं श्रीमत्पराख्ये
एको वा नामगैर्भेदैः पञ्चधा समवस्थितः। इति। *Prabhāvyākhyā* on the *Kriyākramadyotikā*, pp. 185–6. Also quoted, prefaced in the same way, in Trilocanaśiva's *Somaśambhupaddhati*, IFP T. 170, p. 122 and in the *Śivapūjāvidhivyākhyāna* transmitted in IFP MS T. 962, p. 117 [second numeration].

---

78 a. एको वा] M[Y], *PraVyā*, *SoŚaPaṬī*, *SiSāVyā*; एको हि *SiSūVṛ*, *ŚaiPaBhā*; एको ऽपि *ŚiPūViVyā* **78 a.** नामगैर्भेदैः] M[Y], *SiSūVṛ*, *ŚaiPaBhā*, *PraVyā*, *ŚiPūViVyā*, *SiSāVyā*; नामभिर्भेदैः *SoŚaPaṬī* **78 b.** स्थितः स परमेश्वरः] M[Y], *SiSūVṛ*, *ŚaiPaBhā*, *SiSāVyā*; पञ्चधा समवस्थितः *PraVyā*, *SoŚaPaṬī*, *ŚiPūViVyā* **78 c.** बृहत्त्वाद्बृंहक°] M[Y]; बृहत्वाद्बृहण° *SiSūVṛ*; बृहत्वाद्बृंहण° *ŚaiPaBhā*; ब्रह्मत्वाद्व्यापक° *SiSāVyā* **78 d.** ब्रह्मा वा ब्रह्मयोगतः] M[Y], *SiSāVyā*; ब्रह्मैव शिवयोगतः *SiSūVṛ*, *ŚaiPaBhā* **78 f.** जगतः] M[Y], *SiSāVyā*; जगतां *SiSūVṛ*, *ŚaiPaBhā* **79 b.** रुजं] M[Y], *ŚaiPaBhā*, *SiSāVyā*; रुजा *SiSūVṛ* **79 c.** °गुणश्लेषाद्] *conj.*; °गुणः शेषाद् M[Y]; °गुणैश्शेषाद् *SiSāVyā*

सदाशिवः सदाकान्तः शान्तौ वा संस्थितः शिवः।
संज्ञाभेदैः स्थितश्चैवमेक एव जगत्प्रभुः॥ ८०॥

स एव च फलं दद्यात्तच्च लक्ष्यसमाश्रितम्।
लक्ष्यं प्राणस्थितं †जीवं वायुगं† सकलात्मनः॥ ८१॥

[हंसः]

किलात्मा स †⊔ [-2-] जोंगो बिन्दुकारपुटीकृतम्†।
संस्थितः सर्वदेहेषु हंसो हंस इति ब्रुवन्॥ ८२॥

[तर्कः]

तल्लक्ष्यगतचित्तात्मा तत्संचारगुणानिलः।
स्थानात् स्थानान्तरोत्कर्षादुत्कृष्टं फलमाप्नुयात्॥ ८३॥

तर्केणालोच्य तत् सर्वं विनाशगुणसंयुतम्।
मुक्त्वा सांशं पुरो मार्गं निरंशं तत्त्वमाश्रयेत्॥ ८४॥

[समाधिः]

निरालम्बं यदा तत् स्यात् समाधिः स परस्तदा।
समाधौ वेत्ति नो वेद्यं सर्वं शब्दादिगोचरम्।
तन्निष्पत्तौ यथाभीष्टं फलं प्राप्नोति योगवित्॥ ८५॥

[शिवतत्त्वस्वरूपम्]

प्रतोद उवाच।
तत् स्वरूपनिरालम्बमर्थाकारबहिष्कृतम्।
कथमेवं शिवं तत्त्वमाश्रयेद्योगचिन्तकः॥ ८६॥

प्रकाश उवाच।
तत् स्वरूपममूर्तं चेत् कथं तज्ज्ञायते पुनः।
सुखदुःखादिकं तद्वज्ज्ञानं किं न विभाव्यते॥ ८७॥

तज्ज्ञानं कार्यतो गम्यं तत्स्वरूपावधारणात्।

---

80 ab. सदाकान्तः शान्तौ वा] M^{Y}; सदाशान्तः शान्तो ऽसौ *SiSāVyā* **82 d.** ब्रुवन्] B; बृवन् M^{Y} **83** °चित्तात्मा] *conj. Acharya*; °चिन्तात्मा M^{Y} **85 c.** वेत्ति] M^{Yc}; वे × ति× त्ति M^{Y} **85 c.** वेद्यं] *conj.*; वेन्यं M^{Y}

अथ स्वरूपविज्ञानमुत्पन्नं येन लक्ष्यते॥ ८८॥

आनन्दं ब्रह्मणो रूपमवबोधस्तदर्थगः।
विनालम्बं तदा ज्ञेयं जनकं न भवेद्यतः॥ ८९॥

येन तज्जन्यते सो ऽर्थो ज्ञेयो ज्ञानानुसन्धितः।
ज्ञेयमानन्दगं रूपं पाशरिक्तं सुनिर्मलम्॥ ९०॥

[अणिमाद्यष्टकम्]

«तस्मिन्» गुणा भवन्त्यष्टावणिमाद्याः क्रमात्स्थिताः।
अणिमा लघिमा महिमा प्राप्तिः प्राकाम्यमीशिता॥ ९१॥

वशिता यत्रकामं च वसिता पदयोगिता।
अणिमाणुत्वसम्बन्धाल्लघिमा लघुभावतः॥ ९२॥

महिमा महतो मानात् प्राप्तिः स्यादखिलाप्तितः।
प्राकाम्यं काम्यसम्प्राप्तिरीशत्वं चेशभावतः॥ ९३॥

वशित्वं वशिता सर्वा यत्रकामं यथेच्छया।
एवमष्टगुणैश्वर्यं निजधर्मं समुज्ज्वलम्।
भवेत्तत्क्रमशो व्यक्तं योगिनो योगसेवनात्॥ ९४॥

प्रतोद उवाच।
योगः सम्बन्ध इत्युक्तः स केनास्येह चोदितः।
आत्मनः सह तत्त्वेन संयोगो न विभुत्वतः॥ ९५॥

प्रकाश उवाच।
अणिमादिगुणैर्योगो योगो वा शक्तियोगतः।
समाधियोगतो योगो योगाभ्यासगतो ऽथवा॥ ९६॥

योगो वा तत्समावेशस्तत्स्वरूपविभावनात्।

---

90 a. तज्जन्यते] B; तज्जन्यतो M^Y **90 c.** ज्ञेय°] B; हेय° M^Y **90 d.** पाशरिक्तं] *conj.*; पाश ⊔ क्तं M^Y **91 a.** तस्मिन् गुणा] *conj.*; ⊔ [-2-] द्गुणा M^Y **92 b.** वसिता] M^Y; वशिता B **93 a.** मानात्] $M^Y B^{ac}$; भानात् B^c **94 b.** यत्रकामं] *conj.*; यत्रकाया M^Y **94 c.** एवमष्ट°] *conj. Isaacson*; एवमीश° M^Y **94 d.** समुज्ज्वलम्] B^c; समुज्वलं $M^Y B^{ac}$

विभुत्वान्न पतेर्योगः प्रोक्तस्तदुपचारतः॥ ९७॥

[प्रत्ययर्थं योगऋद्धिप्रदर्शनम्]

योगऋद्धिस्तदभ्यासादष्टधर्मपरिच्छदा।
तदुक्तोपायतः सिद्धा योगिनो योगतो वराः॥ ९८॥

दर्शयन्ति च तच्छक्तिं क्वचित् कस्यचिदग्रतः।
तत्पृष्टामनुमन्तव्या देशकालनरान्तरे॥ ९९॥

प्रसिद्धिमात्रमेवेदं कस्माच्चेत्तन्न दृश्यते।
आत्मना यन्न दृष्टं स्यात्तत्किं नास्ति महीतले॥ १००॥

प्रकाराणां विचित्राणामालयं भूमिमण्डलम्।
न कश्चित्सर्वतो द्रष्टा श्रोता वा तद्विनिश्चयः॥ १०१॥

अभावो न च चित्राणां शक्यो दर्शयितुं क्षितौ।
विज्ञानोत्तरसामर्थ्याद्योगिनां चित्प्रतीयते॥ १०२॥

आगमेनापि योगित्वमपर्यन्तगुणैर्मितम्।
स योगी तद्गुणैः क्रीडां कुर्यात्प्रत्ययहेतुतः॥ १०३॥

प्रत्ययेन भवेद्दीक्षा अन्येषां मुक्तिकाङ्क्षिणाम्।
प्रत्ययो ऽपि भवेत्तस्य योगयुक्तस्य योगिनः॥ १०४॥

[उत्क्रान्तिः]

103ab. °म प र्य त गु णा म त] tops missing in M^Y.
103cd. tops missing in M^Y.
104ab. tops missing in M^Y.

---

98 a. योगऋद्धि°] *conj.*; योगरुद्धि° M^Y **98 d.** वराः] *conj.*; पराः M^Y **99 c.** तत्पृष्टाम्] *conj.*; तत् प्रष्ठा° $M^Y B^{ac}$; तत् प्रष्टा° B^c **101 b.** °मालयं भूमिमण्डलम्] B; °मा --- M^Y **101 c.** न कश्चित्सर्वतो द्रष्टा] *em.*; --- दृष्टा M^Y; न कश्चित्सर्वतो दृष्टा B **103 b.** °पर्यन्तगुणैर्मितम्] B; °प र्य त गु ण ाम त M^Y **103 cd.** स योगी तद्गुणैः क्रीडां कुर्यात्प्रत्ययहेतुतः] *conj.*; स या गा त द्गु णः क्रा डा कु या त्प्र त्य य ह तु तः M^Y; स योगी तद्गुणैः क्रीडा कुर्यात्प्रत्ययहेतुतं B **104 ab.** प्रत्ययेन भवेद्दीक्षा अन्येषां मुक्तिकाङ्क्षिणाम्] *conj.*; प्र त्य य न भ व ⏓ ⏓ ⏓ न्य षा मु ाक्त – ˘ णा M^Y (tops missing); प्रत्ययेन भवेद्दी ⊔ न्येषामुक्तिकांक्षिणां B **104 d.** प्रत्ययो ऽपि] *conj.*; प्रत्ययो M^Y (unmetrical)

उत्क्रान्तिं योगतः सो ऽपि प्रकुर्याद्गतशक्तिकः ।
हुंफट्कारान्तसंयोगादुच्चारात् सद्यपूर्वकात् ॥ १०५ ॥

यावदष्टसहस्रं तु तावदुत्क्रमते ध्रुवम् ।
करणात् स्फोटयेत् †स्फारं निरद्धस्फुरणे दधिः† ॥ १०६ ॥

उत्क्रान्तौ ब्रह्मसायुज्यं प्रयाति विधिवेदवित् ।
एवं योगविधानज्ञो योगमाप्नोति शाश्वतम् ॥ १०७ ॥

बुद्धिप्रसिद्धगुणभक्तविशेषधर्म-
संप्राप्तसौख्यविभवप्रभवप्रगल्भः ।
योगेश्वरः सकलयोगविधानमुख्यः
प्रोक्तो मयाद्य नियतं फलसाधनं यत् ॥ १०८ ॥

॥ इति श्रीपराख्ये महातन्त्रे मुक्तिपदार्थयोगप्रतिपादनपटलश्चतुर्दशमः ॥

---

105 a. उत्क्रान्तिं] *conj.*; उत्क्रांति॰ M^Y **105 b.** ॰शक्तिकः] *conj.*; ॰शक्तितः M^Y **106 d.** निरद्ध॰] M^Y; निरुद्ध॰ B **107 c.** एवं योग॰] B; एव ⏑ ग॰ M^Y • Colophon: ॰योगप्रतिपादन॰] *conj.*; ॰योगपदार्थः M^Y

सव्यापाराखिला दृष्टा (B, f. 189ʳ) भूतज्वरविषक्षये।
अन्येषु सिद्धयोगेषु दिव्यादिव्योपलक्षिताः।
नित्यनैमित्तिके तेन मंत्र ा या ज्या ल्र वा दि षु॥ 6:79॥

च तु ाभ रथ माणिक्यैर्वस्तुरत्नसुसंचयैः।
विद्यापादः स मा ख्या ता म मा पू ण दु म ा ल ना॥ 6:80॥

स प्र त्य ष ाव चा य्य त (2) मुक्त्याह्वः पदार्थो खिलः।
समंत्रविषयश्चैष वर्णयिष्ये क्रियाक्रमं॥ 6:81॥

मंत्रैर्वधानं निखिलं विधेयं यत्तदुक्तं निजलक्ष्मणं यत्।
तेनात्र तन्निश्चितमल्पचित्तं भवेन्नृणां भावविशुद्धिहेतुः॥ 6:82॥

॥=॥⊗॥=॥ इति श्रीपराख्ये महातंत्रे मंत्रविचारपदार्थप्रतिपादनपटलः षष्ठः॥

॥ विद्यापादः समाप्तः॥ ॥

TRANSCRIPTION OF PAṬALA 14

(3)॥ ॥⊗ ॥ ॥ श्री श्री श्री॥ × योगस्था×

प्रकाश उवाच।
योगस्थानासनोपायतदभ्यासविधिक्रमः।
योगिज्ञानसमुत्कर्षस्तत्फलावाप्तिलक्षणं॥ 14:1॥

एकलिंगे निकुंजे वा सौम्ये वा गिरिगह्वरे।
भूगृहे सुविभक्ते वा कीटवातोदकोज्झिते॥ 14:2॥

योगस्तस्मिन् समारभ्यो निर्द्वंद्वेन कृतात्मना।

79d–80a. त्र ा या ज्या ल्र वा दि षु। च तु ाभ] tops missing
80cd. स मा ख्या ता म मा पू ण दु म ा ल ना] tops missing
81a. स प्र त्य ष ाव चा य्य त] tops missing

79f. मंत्र ा या ज्या ल्र वा दि षु] M^Y; मन्त्रा योज्या ल्रवादिषु B **80a.** च तु ाभ रथ] M^Y; चतुभिरथ B **80cd.** स मा ख्या ता म मा पू ण दु म ा ल ना] M^Y; समाख्यातो ममापूर्णेन्दुमौळिना B **81a.** स प्र त्य ष ाव चा य्य त] M^Y; सम्प्रत्येष विचार्येत B **82a.** मंत्रैर्व°] $M^Y B^{ac}$; मन्त्रैर्वि° B^c • Colophon: इति] M^Y; श्री॥ श्री॥ श्री॥ इति B • षष्ठः] M^Y; षष्ठः समाप्तः॥ श्री॥ श्री B • समाप्तः] M^Y; समाप्तमासीत्॥ श्री श्री॥ श्रीरामचन्द्राय नमः॥ श्रीकृष्णार्पणमस्तु॥ पार्वतीसमेतश्रीकण्ठेश्वरस्वामिने नमः॥ श्री॥ श्री॥ मङ्गळमस्तु॥ श्री॥ श्री॥ श्री॥ B **0** ॥ ॥⊗ ॥ ॥ श्री श्री श्री॥ × योगस्था×] M^Y; *om.* B **2d.** °ज्झिते] M^Y; ˘ ते B^c; °श्चिते B^{ac}

(4)युक्तनिश्चितचित्तेन निस्पृहेण विवेकिना॥ 14:3॥

पद्मस्वस्तिकदंडार्धचंद्रसुस्थितमासनं।
परस्परोरुसंश्लिष्टावुत्तानौ पद्मके चरौ॥ 14:4॥

विलोमाजानुमाकुंच्य भूमिष्ठं चक्रिणं युतं।
तत्तथा पृष्ठतो नीत्वा तद्भवेत् स्वस्तिकासनं॥ 14:5॥

प्र(5)सार्य्योरुयुगं स्वांगं संश्लिष्टं दंडकं भवेत्।
द्विगुणे जानुनी कृत्वा पादावन्योन्यसंगतौ॥ 14:6॥

तद्वद्भुवि कृतावासे तद्भवेदर्धचंद्रकं।
सदा तो न भवेद्योग्यो ध्यानादेस्तेन संश्रयेत्॥ 14:7॥

एषामेकतमं कृत्वा हस्तौ च तलसंस्थितौ।
स्वकीयांकगतौ कृत्वा वितत्योरस्थलं समं॥ 14:8॥

मनाक् संमील्य नेत्रे द्वे ना(6)साग्रमवलोकयेत्।
स्थित्वैवं योगयोग्यः स्यादारभेत्तत्क्रमं ततः॥ 14:9॥

प्रत्याभूतिरथ ध्यानं प्राणायामश्च धारणा।
तर्कः समाधिर्योगोयं षडंगोंगी स्वयं स्थितः॥ 14:10॥

बाह्यार्थगस्य चित्तस्य प्रति प्रति समाहृतिः।
तदाहृतं हृदाकाशे स्थापनादाहृतिर्मता॥ 14:11॥

तत्समाहरणाच्चित्तं स्थिरं स्याद्योगगोचरं।
य(7)था चाभिमतध्यानं तेन यद्यनुसंधितं॥ 14:12॥

भूयो भूयस्तु तद्ध्यानं स्मरणे हेतुतत्स्थितं।
यस्तस्य स्वतनुस्थस्य प्राणाख्यस्याब्जवारिणः॥ 14:13॥

भूयो भूयो य आयामः प्राणायामः स कीर्तितः।
आयामैः कोष्ठशुद्धिः स्यात्तच्छुध्या धारणाजयः॥ 14:14॥

स्वबीजमंडलाधारा धारणा (8) भूतकर्मगाः।
तर्को ध्यानगतो लोको युक्तिकल्पसमन्वितः॥ 14:15॥

तस्मात्कल्पात् समुत्पंनं रोधं नेति तद्वहतः।

---

4 b. ॰स्थितमासनं] $M^{Yc}B$; ॰स्थिसमासनं M^{Yac} **4 d.** ॰वुत्तानौ पद्मके चरौ] $M^{Y}B^{c}$; ॰वृत्तानौ पद्मखेचरौ B^{ac} **5 a.** विलोमाजानु॰] M^{Y}; विलोमाज्जानु॰ B^{c}; विलोमाज्वानु॰ B^{ac} **5 b.** भूमिष्ठं] $M^{Y}B^{c}$; भूमिष्णं B^{ac} **7 b.** तद्भवेद॰] $M^{Y}B^{c}$; तद्भवेव॰ B^{ac} **8 b.** हस्तौ] $M^{Y}B^{c}$; कस्तौ B^{ac} **9 c.** ॰योग्यः] M^{Y}; ॰योग्य॰ B **11 d.** ॰र्मता] $M^{Y}B^{c}$; ॰र्मना B^{ac} **13 d.** ॰ब्जवारिणः] M^{Y}; ॰ब्जचारिणः B^{c}; ॰ब्जावारिणः B^{ac} **14 a.** य आयामः] $M^{Y}B^{c}$; यमायामः B^{ac} **14 d.** ॰जयः] $M^{Y}B^{c}$; क्षयः B^{ac}

परतत्वे लयो यस्मिन् समाधिर्योगसाधकः॥ 14:16॥

समाहितः परे तत्वे समाधिस्तेन चोदितः।
प्रत्याहारे कृते ध्याने प्राणायामान् समाचरेत्॥ 14:17॥

तैः (9) समीरजयं कृर्य्यात्तेषां प्राणः प्रभु स्मृतः।
प्राणायामाद्यतस्तेषां जीवनं संहृतं भवेत्॥ 14:18॥

स एव नाडिभेदेन तत्क्रियाभेदतस्ततः।
तेन तद्धृदयं स्थानं तदुत्कृष्य विरेचयेत्॥ 14:19॥

भूयो भूयस्तथापूर्य्य हृत्कोशे तं विधारयेत्।
प्राणो बलं समाख्यातं सर्वजीवस(10)माश्रयं॥ 14:20॥

तेन तद्धारयेद्धृस्थं प्राणं सर्वमरुद्भवं।
जित्वैवं तमपानाख्यं स्वनाभौ धारयेत्तथा॥ 14:21॥

अपानोयं यतः प्रोक्त अधो नाभिस्थितो हृदः।
तेन संधारयेन्नाभौ छिंदितापूरितावहं॥ 14:22॥

समानोयमुरःसंस्थः समस्थ उरसि स्थितः।
तेन तद्धारयेत्तस्मिन् समानं स(11)मभावतः॥ 14:23॥

उदानं धारयेत्कंठ ऊर्ध्वतो यानत स्थितः।
रेचनात्पूरणाच्चैव व्यानं पृष्ठि विधारयेत्॥ 14:24॥

व्यानो योंगविनामेन तत्पृष्ठं विनमेन्यतः।
विधार्य्येत स तत्पृष्ठे स योगिप्रेरितो मतः॥ 14:25॥

संकुंच्य पूर्वमंगानि सर्वाण्येवं स कूर्मवत्।
कुर्यात्कुब्जं तथा वा(12)युः पिंडीभूतमिव स्थितं॥ 14:26॥

प्रसारयेत्पुनर्योगी मुखनाडीबिलेन सः।
गोदोहमात्रकं यावद्यदा तस्य विधारणात्॥ 14:27॥

भवेदेवं जितस्तेन स वायुः कोष्ठगोखिलः।
जितैस्तैर्वायुभिर्लघ्वी तनुरन्याद्यनिस्पृहा॥ 14:28॥

⊔[-2-]मूत्रपुरीषाघा द्गरात् स्रुतिगतिः क्रमात्।
स्वेच्छ(13)या पूरयेद्वायुं स्वेच्छया तं निरोधयेत्॥ 14:29॥

स्वेच्छया रेचयेदेवं योगी वायुं स्वशक्तितः।

---

18 a. कृय्यात् M^{Yc}; कृत्वा $M^{Yac}B^{ac}$; कुर्यात् B^{c} **21 a.** °द्धृस्थं] $M^{Y}B^{ac}$; °द्धृ-त्स्थं B^{c} **22 d.** छिंदिता°] M^{Y}; छिन्दिना° B^{c}; च्छिन्दिना° B^{ac} **26 a.** संकुंच्य] $M^{Y}B^{c}$; सङ्कुच्य B^{ac} **26 b.** कूर्मवत्] M^{Y}; कुर्मवत् B **27 d.** तस्य] $M^{Y}B^{c}$; तस्यु B^{ac} **28 d.** तनुरन्या°] M^{Y}; तनुरुन्या° B

दूरादाकर्षयेद् द्रव्यं पूरणे वर्तुळीकृतं॥ 14:30॥

कुंभकेन निरोधेत निरोधगतशक्तितः।
रेचनात् प्रेषयेत् सर्वं प्रेषणाद्बलवान्यतः॥ 14:31॥

शिवशक्तीद्धसामर्थ्यं निखिलप्रेषणे क्षमः।
एवं (14) वायुजयं कृत्वा धारयेद्धारणाः पुनः॥ 14:32॥

धारणाः पंच संस्थिद्धा क्ष्माद्या व्योमावसानगाः।
पार्थिवी धारणा धार्या पृथिवीरूपमंडला॥। 14:33॥

ऊर्वी पीता स्वबीजाढ्या तुर्याश्रा वज्रलांछिता।
गुर्वी स्वभावतः पृथ्वीविशेषाद्गुरुवज्रका॥ 14:34॥

चतुरश्रादवंजंभः सर्वांगः सर्ववस्तुगः।
पीता स्वर्णगुरुप्राया स्वबीजाणुबला (15) सती॥ 14:35॥

स्तंभयेद्वृत्तमश्मश्रु गजवाजिरथादिकं।
आप्या या धारणा धार्या सार्द्धचंद्रैकमंडला॥ 14:36॥

शुक्लाब्जलांछिता सौम्या बीजपरिग्रहा।
आपोमृतमया यस्मात् सौम्याः सोमाश्रया स्थिताः॥ 14:37॥

खंडेंदुमंडलं तेन स्ववीर्योत्कर्षदर्शकं।
पद्मं जलोद्भवं शीतं शीतामृतजलानुगं॥ 14:38॥

तद्वद्बीजं तु तैराढ्या स्वसा(16)मर्थ्योपबृंहिता।
सेचयेदग्निसंतप्तं क्ष्ययात्तं परिपोषयेत्॥ 14:39॥

दंडं क्षोणीरुहं बीजं ध्यानात्कुर्य्यात्पुनर्नवं।
आग्न्येयी धारणा धार्या त्र्यश्रमंडलमंडिता॥ 14:40॥

रक्ता शृंगाटकाविष्टा निजबीजगुणोत्कटा।
शिखायुक्तो यतो वह्निः शृंगाटकशिखात्मकः॥ 14:41॥

रक्तवर्णयुतस्तेन तद्युक्ता तद्बला सती।
भस्मीकरोति तुंगा(17)द्रिं वनं वा काननं पुरं॥ 14:42॥

प्रासादं रिपुसैन्यं वा क्रूरं वा कल्पपादपं।
विधार्या धारणा वायोः सुवृत्तध्यानमंडला॥ 14:43॥

तद्बिंदुलांछना धूम्रा स्वबीजपरितोषिता।

---

30 c. द्रव्यं] M^Y; द्रव्य B **33 a.** संस्थिद्धा] $M^Y B^{ac}$; संसिद्धा B^c **37 c.** °मया] M^Y; °मयो B **39 b.** °सामर्थ्यो°] $M^Y B^c$; °सामर्थ्या° B^{ac} **39 d.** क्ष्ययात्तं] $M^Y B^{ac}$; क्षयात्तं B^c **40 b.** ध्यानात्] M^Y; यानात् B^c; य्यानात् B^{ac}

वायुः संवर्तुलो यस्मात् सर्वांगालिंगने क्षमः॥ 14 : 44॥॥

बिंदुरन्यो महावायो धूम्राभो धूलिधूसरः।
स्वबीजाढ्या यतः सर्वा युक्ता सा वायुवीर्यगा॥ 14 : 45॥

(18) विक्षिपे+त्+ विद्विषः सैन्यं चालयेद्भूतराक्षसान्।
कूश्मांडं सपिशाचादि पादपान् पर्वतानपि॥ 14 : 46॥

आकाशधारणा धार्य्या शून्या सा शून्यलांछना।
स्वबीजविमलाधारा धारणा पंचमी मता॥ 14 : 47॥

शून्या या शून्यवस्तुत्वात्तेनैवांकितरूपगाः।
स्वबीजमंत्रशक्तिर्वा शून्यकर्मकृतोद्यमा॥ 14 : 48॥

विषस्यापह्न(f. 34^v) ात कु य्या च्छ्र न्य वा निखिलं जगत्।
उद्घातशतयोगेन भवेत्तद्धारणाजयः॥ 14 : 49॥

जानुमात्र ⊔ [-2-] न्मात्रा तालस्तद्वादशाहतः।
शततालस्ततोद्घात+:+ समयस्तर्जयेत् स्थितः॥ 14 : 50॥

धारणानां जयं कृत्वा तद्वीर्य्यफलसाधकः।
योगी संयोजयेद्योगं प्रधाने देहपंजरे॥ 14 : 51॥

निरालंबो न यो गा ाप भ व त्त त्फ ल सा ध(2)कः।
आलंबनं वपुस्तस्य सिराजालावतानितं॥ 14 : 52॥

काश्चित्तत्र सिरा स्थूलाः काश्चित् सूक्ष्मातिसूक्ष्मगाः।
नाड्यस्ता गदितास्तत्र शरीरे नीलसंचराः॥ 14 : 53॥

नांतिकस्थो निलस्तत्र संधुक्षत्युदरानलं।
अत्तारं बाधते तेन तत् समानसमीकृतं॥ 14 : 54॥

रसात्मकेन भावेन नाडीरंध्रेषु सर्पितं।
शुक्रमज्जास्थिसंघस्य र(3)क्तमांसकफस्य च॥ 14 : 55॥

विवृद्धिं कुरुते यस्य नाडीनां च निरंतरं।

49ab. ात कु य्या च्छ्र न्य वा tops missing
51cd. °जयेद्योगं प्रधाने देहपंजरे। नि] This was legible when first collated, but the tops of the letters are now broken off in M^Y.
52ab. ाप भ व त्त त्फ ल सा ध tops missing in M^Y

---

46 a. विक्षिपेत्] M^{Yc}; विक्षिपे M^{Yac}B **49 ab.** °पह्न ात कु य्या च्छ्र न्य वा] M^Y; °पवृतिं कुर्याच्छून्यं वा B **50 a.** न्मात्रा] M^Y; मात्रा B **52 ab.** गा ाप भ व त्त त्फ ल सा ध M^Y (tops missing); गोपि भवेत्तत्फलसाध° B **53 a.** सिरा] M^Y; स्थिरा B **54 c.** बाधते] M^Y; बाधृते B

नाडयोपि च नाभिस्थास्तदधःकंदमाश्रिताः ॥ 14:56 ॥

तत्रस्थास्तिर्य्यगूर्ध्वाधः सर्वतः प्रतिसर्पिताः ।
तासां मध्ये प्रधानाष्टौ तद्धृत्पद्मदलाग्रगाः ॥ 14:57 ॥

ऐंद्री चाग्निमता याम्या नैर्ऋत्याव्या मरुद्गता ।
कौबेरी शांकरी नाडी स्थिता ⁻ देवताश्रयाः ॥ 14:58 ॥

तासु (4) संचरते क्षेत्री कर्णिकास्थो दले दले ।
यादृग्दिग्देवताभावस्तादृग्तादृग्भवेत्ततः ॥ 14:59 ॥

तद्दलांतरचारेण शून्यभावः स्थितः पशुः ।
वेत्ति शून्यमिवात्मानं शून्योपाधिविशेषतः ॥ 14:60 ॥

एवं हृत्पद्ममध्यस्थो जीवश्चरति सर्वतः ।
यतस्तत्र स्थितः सर्वमालोचयति पुद्गलः ।
संनिधानस्थितस्तस्मिन् विभुर्यस्माद्वि(5)शेषतः ॥ 14:61 ॥

प्रतोद उवाच ।
तस्य चारो गतिः प्रोक्ता तद्धात्वर्थप्रकाशिता ।
न च सा तस्य येनायमात्मा प्रोक्तः पुरा विभुः ॥ 14:62 ॥

प्रकाश उवाच ।
चरशब्दे गतौ किं तु क्वचित् ज्ञाने प्रवर्तिते ।
गत्यर्थास्तत्र ये सर्वे ज्ञानार्थास्ते प्रचोदिताः ॥ 14:63 ॥

विभुत्वान्न गतिस्तस्य ज्ञानव्यक्तिर्दले दले ।
नानाकारविशेषार्हा ज्ञातुरर्थनि(6)वेदिका ॥ 14:64 ॥

प्रतोद उवाच ।
पूर्वमात्मा विभुः प्रोक्तो ज्ञानरूपो न नश्वरः ।
नित्यं ज्ञानं स्थितं तस्य नानाकारः कथं भवेत् ॥ 14:65 ॥

प्रकाश उवाच ।
नित्यज्ञानस्य यो भेदः स चोपाधिवशात्ततः ।
उपाधिवशतो ज्ञेयं नानाकारं बहिर्मुखं ॥ 14:66 ॥

अक्षभेदेन तद्भिन्नं स्फटिकोपाधिभेदवत् ।
तद्वत्ता नाडयो भिंना देवताभावभे(7)दतः ॥ 14:67 ॥

---

56 d. ◦कंद◦] $M^{Y}B^{ac}$; ◦कन्ध◦ B^{c} **58 d.** स्थिता ⁻] M^{Y}; स्थिता ⊔ B **59 a.** तासु] $M^{Y}B^{ac}$; ⏑⏑ B^{c} **59 b.** दले दले] M^{Y}; दळे दळे B **60 a.** तद्दलांत◦] M^{Y}; तद्दळान्त◦ B **61 d.** विभुर्यस्मा◦] *conj.*; विभुर्यस्या◦ $M^{Y}B$ **62 a.** चारो] $M^{Yc}B$; चोरो M^{Yac} **63 d.** ज्ञानार्थास्ते] ज्ञाना × स्त× र्थास्ते M^{Y} **64 b.** ◦र्दले दले] M^{Yc}; ◦र्दलेर्दले M^{Yac}; ◦र्दळे दळे B

ज्ञानं भिंनमिवाभाति न च भिंनस्थिरत्वतः।
उपलब्धिर्य्यतः कार्या नाडीसंचारगोचरा॥ 14:68॥

वायुः स प्राणजीवाख्यस्तच्चाराद्रुपचारतः।
गतिरुक्ता यतस्तेन विना प्रख्याप्यते मृतः॥ 14:69॥

तदाधारा च चिद्घक्तिर्य्यत्र गच्छसि तत्र सा।
हृत्पद्मस्योर्ध्वतो नाड्यौ ⊔ ख्येतद्वा(8)रदक्षिणे॥ 14:70॥

वामगा चंद्रगा सौम्या दीप्ता दक्षिणगार्कगा।
सोमार्काकल्पिता मध्या सर्वनाडीपुरःसरा॥ 14:71॥

स याति मध्यचारेण दक्षिणेनापरेण च।
हृ ⊔ कंठं ततस्तालुं भूमध्यं नासिकांतरं॥ 14:72॥

तस्मान्मासांगुलं यावद्गत्वा स्थानान्निवर्तते।
हृदि ब्रह्मा गळे विष्णुस्तालुके (9) रुद्रनामकः॥ 14:73॥

ईश्वरश्च भृवोर्मध्ये नासाग्रे च सदाशिवः।
देवताभेदतः प्रोक्तः स्थानभेदो लयार्थतः॥ 14:74॥

स्वस्वाध्वव्यापका देवास्तद्व्याप्तिविषयांतगाः।
प्रजापर्य्यंतगो ब्रह्मा विष्णु रागावसानगः॥ 14:75॥

रुद्रः कालावधिः ख्यातो महेशो निजधामनि।
सदाशिवः स्वशक्ति(10)स्थः पंचमंत्रनिकेतनः॥ 14:76॥

उत्तरोत्तरसंचाराद्रुत्तरोत्तरभूमयः।
भवंति तद्विशेषस्थास्तद्विशेषगुणैः सह॥ 14:77॥

एको वा नामगैर्भेदैः स्थितः स परमेश्वरः।
बृहत्वाद्बृंहकत्वाच्च ब्रह्मा वा ब्रह्मयोगतः।
विष्णुः प्रभवशीलत्वात् प्रभवो जगतः प्रभुः॥ 14:78॥

रुजं द्रावयते यस्मा(11)त्तेन रुद्रो रुजः क्षयात्।
सर्वैश्वर्य्यगुणः शेषादीश्वरः स महेश्वरः॥ 14:79॥

सदाशिवः सदाकांतः शांतौ वा संस्थितः शिवः।
संज्ञाभेदै स्थितश्चैवमेक एव जगत्प्रभुः॥ 14:80॥

स एव च फलं दद्यात्तच्च लक्ष्यसमाश्रितं।
लक्ष्यं प्राणस्थितं जीवं वायुगं सकलात्मनः॥ 14:81॥

किलात्मा स (12) ⊔ [-2-] जोंगो बिंदुकारपुटीकृतं।

---

72 d. भूमध्यं] M^{Y} ; भ्रूमध्यं B^{c} ; भृमध्यं B^{ac} **74 a.** भृवोर्मध्ये] M^{Y}B^{ac} ; भ्रुवोर्मध्ये B^{c} **82 b.** जोंगो] M^{Y} ; चांगो B

संस्थितः सर्वदेहेषु हंसो हंस इति बृवन्॥ 14:82॥

तल्लक्ष्यगतचिंतात्मा तत्संचारगुणानिलः।
स्थानात् स्थानांतरोत्कर्षादुत्कृष्टं फलमाप्नुयात्॥ 14:83॥

तर्केणालोच्य तत् सर्वं विनाशगुणसंयुतं।
मुक्त्वा सांशं पुरो मार्गं निरंशं तत्वमा(13)श्रयेत्॥ 14:84॥

निरालंबं यदा तत् स्यात् समाधिः स परस्तदा।
समाधौ वेत्ति नो वेन्यं सर्वं शब्दादिगोचरं।
तन्निष्पत्तौ यथाभीष्टं फलं प्राप्नोति योगवित्॥ 14:85॥

प्रतोद उवाच।
तत् स्वरूपनिरालंबमर्थाकारबहिष्कृतं।
कथमेवं शिवं तत्वमाश्रयेद्योगचिंतकः॥ 14:86॥

प्रकाश उवा(14)च।
तत् स्वरूपममूर्तं चेत् कथं तत् ज्ञायते पुनः।
सुखदुःखादिकं तद्वत् ज्ञानं किं न विभाव्यते॥ 14:87॥

तत् ज्ञानं कार्य्यतो गम्यं तत् स्वरूपावधारणात्।
अथ स्वरूपविज्ञानमुत्पंनं येन लक्ष्यते॥ 14:88॥

आनंदं ब्रह्मणो रूपमवबोधस्तदर्थगः।
विनालंबं तदा ज्ञेयं जनकं न भवेद्यतः॥ 14:89॥

येन तज्जन्यतो सोर्थो ज्ञे(15)यो ज्ञानानुसंधितः।
हेयमानंदगं रूपं पाश ⊔ क्तं सुनिर्मलं॥ 14:90॥

⊔ [-2-] द्गुणा भवंत्यष्टावणिमाद्याः क्रमात् स्थिताः।
अणिमा लघिमा महिमा प्राप्तिः प्राकाम्यमीशिता॥ 14:91॥

वशिता यत्रकामं च वसिता पदयोगिता।
अणिमाणुत्वसंबंधाल्लघिमा लघुभावतः॥ 14:92॥

महिमा महतो मानात् प्राप्तिः स्यादखि(16)लाप्तितः।
प्राकाम्यं काम्यसंप्राप्तिरीशत्वं चेशभावतः॥ 14:93॥

वशित्वं वशिता सर्वा यत्र काया यथेच्छया।
एवमीशगुणैश्वर्य्यं निजधर्मं समुज्वलं।

---

82 d. बृवन्] M^{Y} ; ब्रुवन् B **85 c.** वेत्ति] वे × ति× त्ति M^{Y} **90 a.** तज्जन्यतो] M^{Y} ; तज्जन्यते B **90 c.** हेय°] M^{Y} ; ज्ञेय° B **92 b.** वसिता] M^{Y} ; वशिता B **93 a.** मानात्] $M^{Y}B^{ac}$; भानात् B^{c} **93 b.** स्याद°] $M^{Y}B^{c}$; स्याद्य° B^{ac} **94 b.** स-मुज्वलं] $M^{Y}B^{ac}$; समुज्ज्वलं B^{c}

भवेत्तत्क्रमशो व्यक्तं योगिनो योगसेवनात्॥ 14:94॥

प्रतोद उवाच।
योगः संबंध इत्यु(17)क्तः स केनास्येह चोदितः।
आत्मनः सह तत्वेन संयोगो न विभुत्वतः॥ 14:95॥

प्रकाश उवाच।
अणिमादिगुणैर्योगो योगो वा शक्तियोगतः।
समाधियोगतो योगो योगाभ्यासगतोथवा॥ 14:96॥

योगो वा तत् समावेशस्तत् स्वरूपविभावनात्।
विभुत्वान्न पतेर्योगः प्रोक्तस्तदुपचारतः॥ 14:97॥

योगरुद्धिस्तद(18)भ्यासादष्टधर्मपरिच्छदा।
तदुक्तोपायतः सिद्धा योगिनो योगतो पराः॥ 14:98॥

दर्शयंति च तच्छक्तिं क्वचित् कस्यचिदग्रतः।
तत् प्रष्ठामनुमंतव्या देशकालनरांतरे॥ 14:99॥

प्रसिद्धिमात्रमेवेदं कस्माच्चेत्तन्न दृश्यते।
आत्मना यंन दृष्टं स्यात्तत्किं नास्ति महीतले॥ 14:100॥

प्रकाराणां विचित्राणामा(f. 35r) ---
--- दृष्टा श्रोता वा तद्विनिश्चयः॥ 14:101॥

अभावो न च चित्राणां शक्यो दर्शयितुं क्षितौ।
विज्ञानोत्तरसामर्थ्याद्योगिनां चित्प्रतीयते॥ 14:102॥

आगमेनापि योगित्व म प र्य त गु णा म त।
स या गा त द्गु णः क्रा डा कु या त्प्र त्य य ह तु तः॥ 14:103॥

प्र त्य य न भ व ⏓ ⏓ ⏓ न्य षा मु ाक्त – ˘ (2) णा।

102a. अभावो न च चित्राणां] This was legible when first transcribed, but the tops of the letters are now broken off in M^Y.
103b. °म प र्य त गु णा म त] tops missing
103cd. स या गा त द्गु णः क्रा डा कु या त्प्र त्य य ह तु तः] tops missing
104ab. प्र त्य य न भ व ⏓ ⏓ ⏓ न्य षा मु ाक्त ⏓ ⏓ णा] tops missing

---

99 c. प्रष्ठा°] $M^Y B^{ac}$; प्रष्टा° B^c **100 b. कस्माच्चे°**] M^Y; कस्माचे° B **100 d. महीतले**] M^Y; महीतळे B **101 ab. विचित्राणामा ---**] M^Y; विचित्राणामालयं भूमिमण्डलं B **101 c. --- दृष्टा**] M^Y; न कश्चित्सर्वतो दृष्टा B **103 ab. °म प र्य त गु णा म त**] M^Y; °मपर्यन्तगुणैर्मितं B **103 cd. स या गा त द्गु णः क्रा डा कु या त्प्र त्य य ह तु तः**] M^Y; स योगी तद्गुणैः क्रीडा कुर्यात्प्रत्ययहेतुतं B **104 ab. प्र त्य य न भ व ⏓ ⏓ ⏓ न्य षा मु ाक्त – ˘ णा**] M^Y; प्रत्ययेन भवेद्दी ⊔ न्येषामुक्तिकांक्षिणां B

प्रत्ययो भवेत्तस्य योगयुक्तस्य योगिनः॥ 14:104॥

उत्क्रांतियोगतः सोपि प्रकुर्याद्गतशक्तितः।
हुंफड्कारांतसंयोगादुच्चारात् सद्यपूर्वकात्॥ 14:105॥

यावदष्टसहस्रं तु तावदुत्क्रमते ध्रुवं।
करणात् स्फोटयेत् स्फारं निरद्धस्फुरणे दधिः॥ 14:106॥

उत्क्रांतौ ब्रह्मसायुज्यं प्रयाति विधिवेदवित्।
एव ⏑ (3)गविधानज्ञो योगमाप्नोति शाश्वतं॥ 14:107॥

बुद्धिप्रसिद्धगुणभक्तविशेषधर्मसंप्राप्तसौख्यविभवप्रभवप्रगल्भः।
योगेश्वरः सकलयोगविधानमुख्यः प्रोक्तो मयाद्य नियतं फलसाधनं यत्॥ 14:108॥

॥ = ॥ ⊗ ॥ = ॥ इति श्रीपराख्ये महातंत्रे मुक्तिपदार्थयोगपदार्थपटलश्चतुर्दशमः॥ ॥ ⊗

TRANSCRIPTION OF PAṬALA 15

(4) प्रकाश उवाच।
साधने साधनोद्देशः सम्यक् साधननिश्चयः।
प्रतिपादिप्रसिद्धोक्तमुक्तिसाम्यापरिग्रहः॥ 15:1॥

प्रोक्तः साधनसंघातो दीक्षामूलपुरःसरः।
विज्ञानाख्यः क्रियाख्यस्तु चर्याख्यो योगसंज्ञितः॥ 15:2॥

प्रतोद उवाच।
एकैकस्य प्रधानत्वं साधनस्योपदर्शितं।
बोधादीनामुपायानां (5) कतमो मुक्तिसाधनं॥ 15:3॥

प्रकाश उवाच।
दीक्षा तावदियं मुख्या येन (B, f. 7^{r})तन्मूलचोदिता।
चतुर्णामंगता प्रोक्ता तस्यामेवोपयोगतः॥ 15:4॥

ज्ञानं तावत्पदार्थानां तत् स्वरूपविभावतः।
यावन्न तद्गतो भावस्तावन्न स्यात् क्रियाक्रमः॥ 15:5॥

---

106 d. निरद्ध°] M^{Y}; निरुद्ध° B **107 c.** एव ⏑ ग°] M^{Y}; एवं योग° B **108 b.** °प्रगल्भः] $M^{Y}B^{c}$; °प्रगलः B^{ac} **108 d.** °साधनं] $M^{Y}B^{c}$; °कोधनं B^{ac} • Colophon in B: ॥ श्री ॥ — ॥ इति श्रीपराख्ये महातन्त्रे मुक्तिपदार्थयोग॥ पदार्थपटलश्चतुर्दशमः॥ श्री ॥ श्री ॥ B **1** Before the chapter begins, B has ॥ श्रीरामचन्द्राय नमः॥ श्री ॥ - श्रीः॥ **1 c.** प्रतिपादिप्र°] $M^{Y}B^{c}$; प्रतिपादिप्रप्र° B^{c} **2 c.** विज्ञानाख्यः] M^{Yc}B; वि× श× ज्ञानाख्यः M^{Y}

षष्ठः पटलः

(सुषुम्नान्तर्गत्–सूर्येन्दोग्रहण वर्णनं, तत्र जपफलञ्च)

श्री देव्युवाच—

देवदेव महादेव कथय स्वानुकम्पया ।
यदि नो कथ्यते देव विमुञ्चामि तदा तनूम् ॥१॥
सर्वतत्त्वमयस्त्वं हि सर्वयोगमयः सदा ।
सुषुम्नान्तर्गतं देव यद्दृष्टं परमेश्वर ॥२॥
एतद् रहस्यं परमं सर्वयोगोत्तमोत्तमम् ॥३॥

श्री ईश्वर उवाच—

अधुना सम्प्रवक्ष्यामि सुषुम्नामध्यसंस्थितम् ।
सूर्यपर्वं महेशानि चन्द्रपर्वं तथैव च ॥४॥

(सुषुम्नान्तर्गत चन्द्र एवं सूर्य ग्रहणवर्णन-ग्रहणकाल में जपफल)

देवी कहती हैं—हे देवदेव ! परमेश्वर ! सुषुम्नान्तर्गत् जिस रहस्यात्मक तत्व को आपने देखा है, उस सर्व योगोत्तमोत्तम तत्व का कृपापूर्वक उपदेश करिये । हे देव ! यदि आपने दया करके मुझसे इस रहस्य को नहीं कहा, उस स्थिति में मैं अपना शरीर त्याग कर दूँगी ।

श्री शंकर कहते हैं–अभी मैं सुषुम्नामध्यस्थित चन्द्रपर्व तथा सूर्यपर्व का वर्णन करता हूँ । सुषुम्नामध्य में स्थित सूर्य पर्व (ग्रंथि) सन्धि के अन्तर्गत् सर्वश्रेष्ठ पर्व है । सूर्य पर्व में ब्रह्मादि देवता समूह जपयज्ञ करते रहते हैं ॥ १–४ ॥

सुषुम्नावर्त्मं मध्यस्थं सूर्यपर्व परात् परम् ।
यत्र ब्रह्मादयो देवा जपयज्ञेषु तत्पराः ॥५॥

किं पुनर्मानवा नैव वराकाः क्षुद्रबुद्धयः ।
पुष्करद्वीपमासाद्य ये चान्ये मानवाः प्रिये ॥६॥

सुषुम्ना मध्य में जो सूर्यपर्व है वहाँ ब्रह्मादि देवता जपयज्ञ में निरत रहते हैं । अतः क्षुद्रबुद्धि दीन मानवों की बात को क्या कहा जाये ? अर्थात् मानवगण को भी सर्वप्रयत्न द्वारा सूर्यपर्व के जपयज्ञ में सतत् उद्यत रहना चाहिये । हे प्रिये ! जो लोग पुष्कर द्वीप का आश्रय लेकर जप करते हैं, उन्हें किंचित् सिद्धि प्राप्त होती है ॥ ५-६ ॥

तेषाञ्च परमेशानि किंचित् सिद्धिः प्रजायते ।
सूर्यपर्व वरारोहे बहुभाग्येन लभ्यते ॥७॥

तथैव चन्द्रपर्वाख्यं जपयज्ञं सुदुर्लभम् ।
नातः परतरः कालः कश्चिदपि वरानने ॥८॥

उन्हें सामान्य सिद्धि प्राप्त होती है, किन्तु जो सूर्य पर्व का आश्रय लेकर जप यज्ञ करते हैं, हे वरारोहे ! ऐसे लोग परम भाग्यवान हैं । जिन्हें सूर्य ग्रंथि प्राप्त है, अथवा चन्द्र ग्रंथि का सन्धान है, वे भाग्यशाली हैं । इनमें जो जप किया जाता है, जब तक जिस काल पर्यन्त किया जाता है, वह श्रेष्ठकाल है ॥७-८॥

सहस्त्रारे महापद्मे चन्द्रस्तिष्ठति सर्वदा ।
मूलाधारे महेशानि स्वयं सूर्यः प्रकाशते ॥९॥

स्वाधिष्ठाने तु देवेशि वन्हि स्तिष्ठति सर्वदा ।
चन्द्रसूर्यग्रहं देवि यदा भवति बाह्यतः ॥१०॥

तदैव सहसा देवि सहस्त्रारे मनो न्यसेत् ।
सूर्यपर्वणि महेशानि मूलाधारे मनो दधे ॥११॥

बाह्यपर्व महेशानि दृष्ट्वा पुनश्च देशिकः ।
मनो निवेश्य चार्वङ्गी चन्द्रे च ब्रह्मपंकजे ॥१२॥

सूर्ये वा चञ्चलापाङ्गी मूलाधारे मनो न्यसेत् ।
अन्तःपर्वणि देवेशि निविश्य चित्तसारथीम् ॥१३॥

जपं परमयत्नेन नतु वाह्यं निरीक्षयेत्।
सूर्यादिपर्वं देवेशि पुनः पुनरुदीक्षते ॥१४॥

हे देवेशी ! चन्द्र सदा सहस्त्रार महापद्म में अवस्थान करता है और मूलाधार में सूर्य प्रकाशित रहता है। स्वाधिष्ठान में वन्हि की स्थिति है। हे देवी ! जब वाह्य चन्द्र तथा सूर्य ग्रहण होता है, तब सहस्त्रार में मन को निवद्ध करे। हे महेशानी ! तदनन्तर मन को मूलाधारस्थ सूर्य ग्रंथि में संयुक्त करे। सर्व प्रथम वाह्यग्रहण देखे। तत्पश्चात् सहस्त्रार महापद्म में चन्द्रग्रंथि में मनोनिवेश करे। अथवा मूलाधारस्थ सूर्य के साथ मनः संयोग करे। चित्त सारथी को देहाभ्यंन्तरस्थ चन्द्र एवं सूर्य पर्व के साथ संयुक्त करके एकाग्रता के साथ जप करना चाहिये। अब वाह्यग्रहण का दर्शन न करे। हे चञ्चलापाङ्गी ! हे देवेशी ! वाह्य ग्रहण का पुनः-पुनः दर्शन करने से यह जप निष्फल हो जाता है ॥९–१४॥

सुषुम्ना च नदी यत्र साक्षाद्‌ब्रह्मस्वरूपिणी ॥१५॥

गंगादिसर्वतीर्थानि प्रयागवदरी तथा।
हरिद्वारश्च चार्वङ्गी गया काशी सरस्वती ॥१६॥

सिन्धु-भैरव-शोणाश्च ब्रह्मपुत्रश्च सुन्दरी।
अयोध्या मथुरा माया काशी कांञ्ची अवन्तिका ॥१७॥

द्वारावती च तीर्थेशी धृत्वा प्रकृतिमूर्तितः।
गयादि सर्व तीर्थानि तत्र तिष्ठन्ति सन्ततम् ॥१८॥

ब्रह्मरूपा सुषुम्ना ही नदी है। हे चार्वङ्गी ! हे सुन्दरी ! गंगा, सिन्धु भैरव, शोण, ब्रह्मपुत्र, सरस्वती प्रभृति पुण्यतोया नदी तथा प्रयाग, बदरिकाश्रम, हरिद्वार, गया, काशी, अयोध्या, मथुरा, काञ्ची, माया, अवन्तिका, द्वारावती प्रभृति श्रेष्ठ तीर्थ समूह सुषुम्ना में सदा विद्यमान हैं ॥ १५–१८ ॥

चन्द्रसूर्यग्रहे देवी मनोह्यन्तर्दधे शिवे।
यः पश्येच्चञ्चलापांङ्गी सहस्त्रारे निशाकरम् ॥१९॥

मूलाधारे महेशानी यः पश्येत् सूर्यपर्वणि ।
राहुग्रहसमायुक्तमन्तरात्मनि पार्वती ॥२०॥
दृष्ट्वा सूर्यमिदं भद्रे स्थापयेद् हृदये प्रिये ।
यत्र नीत्वा महामाया सुषुम्नाहृदयरुपिणी ॥२१॥
यस्या वामे इड़ा नाड़ी दक्षिणे पिंगलापरा ।
हृदि स्नात्वा तत्र वीरः शिवशक्तिमयो भवेत् ॥२२॥

हे चंचल अंगोवाली ! हे देवी, हे शिवे, हे महेशानी ! चन्द्र तथा सूर्य ग्रहण में जो वीर साधक देहमध्य में मनः संयोग द्वारा सहस्त्रार में चन्द्रदर्शन करते हैं, अथवा मूलाधार की सूर्य ग्रंथि में सूर्य को अन्तरात्मा में राहुग्रस्त देखते हैं, तदनन्तर उस राहुग्रस्त सूर्य को अपने हृदय में स्थापित करते हैं (अर्थात् महामाया को हृदयरूपी सुषुम्ना में स्थापित करते हैं) और वामभागस्थ इड़ा तथा दक्षिण भागस्थ पिंगला के मध्य अवस्थित हृदयरूपिणी सुषुम्नानाड़ी में अवगाहन करते हैं, वे साधक शिवशक्तिमय हो जाते हैं ॥ १९-२२ ॥

शिवशक्तिमयी साक्षात् सा संध्या वरवर्णिनी ।
संध्यास्नानमये तत्ते कथितं योगिदुर्लभम् ॥२३॥
सुषुम्नावर्त्म मध्यस्थं यद्दृष्टं वरवर्णिनी ।
दृष्ट्वा चन्द्रग्रहं भद्रे सूर्यं वा जपमाचरेत् ॥२४॥
तावत्कालं जपेन्मन्त्रं यावन्मोक्षं वरानने ।
एतत्तत्वं महेशानी ब्रह्मा जानाति माधवः ॥२५॥
इन्द्राद्या देवताः सर्वाः बहुभाग्येन लभ्यते ।
ज्ञात्वा तत्वमिदं देवी देवा नागादयोऽपरे ॥२६॥
प्रजप्य चेष्टविद्याञ्च शीघ्रं सिद्धिमुपालभेत् ।
पुष्करादिनिवासास्तु ये लोकाः सुरवन्दिते ॥२७॥
ते ते सर्वे महेशानी किंचित् फलमवाप्नुयुः ।
भारते बहुकालेन सिध्यते नगनन्दिनी ॥२८॥

हे वरवर्णिनी ! जो शिवशक्तिमयी हैं, वे ही साक्षात् सन्ध्यारूपिणी हैं। शिव तथा शक्ति संगम में स्नान करना ही योगीजन दुर्लभ संन्ध्या स्नान है। हे वरवर्णिनी ! सुषुम्नावर्त्म में जो दृग्गोचर होता है, वह तुमको कहा। हे भद्रे ! हे वरानने ! चन्द्र अथवा सूर्यग्रहण का दर्शन करके, ग्रहण मोक्ष पर्यन्त जप करे। हे महेशानी ! केवल ब्रह्मा तथा विष्णु ही यह तत्व जानते हैं।

इन्द्रादि देवगण ने भी भाग्यवल से इसे जाना है। हे देवी ! देवता, नागगण अथवा अन्य कोई भी इस तथ्य से अवगत होकर, मंत्रजाप द्वारा त्वरित सिद्धि प्राप्त कर सकते हैं। हे सुरवन्दिते ! हे महेशानी ! जो पुष्करादि लोक में निवास करते हैं, उन्हें सामान्य फल ही प्राप्त होता है, विशेष फल नहीं मिल सकता। हे पर्वतनन्दिनी ! जो इस रहस्य को नहीं जानता, उसे भारतवर्ष में भी दीर्घकाल में मंत्रसिद्ध होता है ॥२३-२८॥

नायं दोषयुतः कालः कलिरेव तु मूर्तिमान्।
ग्रहणे चन्द्रसूर्यस्य देवा नागादयोऽपरे ॥२९॥
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ये चान्ये सुरसत्तमाः।
चन्द्रसूर्यपद गत्वा प्रजपन्तीष्टसिद्धये ॥३०॥

मूर्तिमान कलि यद्यपि प्रकट है, तथापि सूर्य चन्द्र ग्रहण में जितना समय लगता है, वह किसी भी प्रकार से दोषयुक्त काल नहीं होता। इस समय में देव, नाग, ब्रह्मा, विष्णु, रूद्र तथा अन्यान्य श्रेष्ठ देवगण भी अपनी अभीष्ट सिद्धि के लिये चन्द्र तथा सूर्य ग्रन्थि में जाकर जप करते रहते हैं ॥२९-३०॥

चन्द्रसूर्यग्रहे देवी यत्तेजस्तुपजायते।
तत् सर्वं चञ्चलापाङ्गी ब्रह्माद्यास्त्रिदिवौकसः ॥३१॥

हरन्ति चञ्चलापाङ्गी मानुषास्त्वधमा कुतः।
कलिकालस्य लोकेषु भारते वरवर्णिनी ॥३२॥

नाना दोषाः प्रजायन्ते अतो नैव च सिध्यति।
चन्द्रसूर्यग्रहे देवी लोका भारतवासिनः ॥३३॥

हे देवी ! हे चञ्चल अंगोवाली ! चन्द्र सूर्य ग्रहण काल में जो तेज उत्पन्न होता है, ब्रह्मादि देवता भी उस तेज को धारण करने की इच्छा रखते हैं। अतः इस सम्बन्ध में अधम मानव की क्या तुलना ? हे वरवर्णिनी ! कलिकाल में भारत-वासी नाना दोषों से कलुषित हो चले हैं। अतः उन्हें मंत्र सिद्धि नहीं होती। चन्द्र तथा सूर्य ग्रहण काल में यहाँ के लोग भक्ति पूर्वक जाप करके निश्चय ही सिद्धि प्राप्त कर लेते हैं। यह कभी भी अन्यथा नहीं होता। चन्द्र ग्रहण में स्नान, दान, श्राद्धादि करने से द्विगुणित फल प्राप्त होता है ॥३१-३३॥

तत्काले प्रजपेद् भक्त्या नान्यथा च कदाचन।
स्नानं दानं तथा श्राद्धमिन्दोः कोटिगुणं भवेत् ॥३४॥

सूर्ये दशगुणं देवी नान्यथा मम भाषितम्।
जपेत्तर्हि फलं यद्वत्, नान्यथा तद्भवेत् क्वचित् ॥३५॥

अतिगोप्यं महत् पुण्यं सारात् सारं परात् परम्।
न कस्मैचित् प्रवक्तव्य यदि कल्याणमिच्छसि ॥३६॥

इति महामायातंन्त्रे षष्ठः पटलः

हे देवि ! सूर्य ग्रहण में स्नान-दान श्राद्ध करने से दशकोटि गुणित फल प्राप्त होता है। यह मेरा वाक्य है। कदापि निष्फल नहीं होगा। जप के द्वारा जो फल लाभ होता है, अन्य किसी भी उपाय से वैसा फल नहीं मिलता। सुषुम्ना मध्य स्थित, अतिशय गोपनीय, पुण्यप्रद, सर्ववस्तु का सार तथा श्रेष्ठतम तत्व यही है। यदि तुम अपने कल्याण की कामना करो, उस स्थिति में इसका तत्व किसी भी प्रकाशित नहीं करना ॥३४-३६॥

महामायातंत्र, षष्ठ पटल समाप्त

सप्तमः पटलः

(सुषुम्नावर्त्ममध्यस्थ मन्त्रः, ग्रहणकाले मोक्षे च जपमन्त्रः तदा जपफलञ्च)

श्री ईश्वर उवाच—

अतः परंप्रवक्ष्यामि अतिगुह्यं परात् परम्।
सुषुम्नावर्त्ममध्यस्थं यन्मत्रं तत् शृणु प्रिये ॥१॥

एतन्मत्रमविज्ञाय यो जपेत् सूर्यपर्वणि।
तस्य सर्वार्थहानिःस्यादन्ते नरकमाप्नुयात् ॥२॥

शृणु मंत्रं वरारोहे प्रशस्तं पर्वदर्शने।
मोक्षकाले च चार्वङ्गी प्रशस्तं यत् शृणुष्व तत् ॥३॥

प्रणवत्रयमुद्धृत्य मायाबीजं समुद्धरेत्।
ततः प्रणवमुद्धृत्य त्रयमेतत् सुदुर्लभम् ॥४॥

एतत् सप्ताक्षरं मन्त्रं प्रजपेद्दशधा प्रिये।
एतन्मत्रं न प्रजप्य चन्द्रसूर्यग्रहणे तु ॥५॥

यः पश्येद् ग्रहणं देवी प्रायश्चित्तं न विद्यते।
मोक्षकाले च चार्वङ्गी देवानामपि दुर्लभम् ॥६॥

मायाबीजत्रयं लिख्य प्रणवं तदनन्तरम्।
पुनर्मायात्रयं देवी सर्वत्रैव प्रशस्यते ॥७॥

श्रीं शंकर कहते हैं—हे प्रिये। अब मैं श्रेष्ठतर सुषुम्नान्तर्गत वाला अतिशय गोपनीय मंत्र, (जो वहाँ अवस्थित है) कहता हूँ, श्रवण करो !

इस मन्त्र को जाने बिना जो सूर्यपर्व में मंत्रजप करता है, उसके सर्वार्थं का नाश हो जाता है और मृत्यु के उपरान्त वह नरकगामी होता है।

हे वरारोहे ! हे चार्वङ्गी ! सूर्य तथा चन्द्रपर्व दर्शन में तथा ग्रहण-मोक्ष काल में जो मन्त्र प्रशस्त है, उसे सुनो।

ॐ ॐ ॐ ह्रीं ॐ ॐ ॐ, यह सप्ताक्षर यन्त्र दस बार जप कर ग्रहण दर्शन करे। चन्द्र एवं सूर्य ग्रहण काल में इसका जाप करना चाहिये अन्यथा पापभागी होना पड़ता है। ह्रीं ह्रीं ह्रीं ॐ ह्रीं ह्रीं ह्रीं, इस सप्ताक्षर देवदुर्लभ मन्त्र को मोक्षकालीन ग्रहण दर्शनार्थ प्रशस्त माना गया है ॥ १–७ ॥

वैष्णवेषु च सौरेषु शाक्ते शैवे वरानने।
प्रशस्तं चञ्चलापाङ्गी नान्यथा तु कदाचन ॥८॥

एतन्मन्त्रमविज्ञाय यः पश्येद् ग्रहणं शुभे।
सर्वं तस्य वृथा देवी चान्ते शूकरतां व्रजेत् ॥९॥

दर्शने मोक्षणे चैव मन्त्रद्वयमितीरितम्।
यन्नोक्तं सर्वतन्त्रेषु चेदानीं प्रकटीकृतम् ॥१०॥

हे वरानने ! हे चंचल अंगो वाली ! वैष्णव, सौर, शक्ति तथा शैव प्रभृति सबके लिए यह मन्त्रद्वय प्रशस्त है। यह कभी भी अन्यथा नहीं होता। जो इसे बिना जाने ग्रहण का दर्शन करता है, उसका समस्त जप वृथा हो जाता है और वह व्यक्ति मृत्यु के अनन्तर शूकर होता है। ग्रहण दर्शन तथा मोक्षकालदर्शनार्थ उक्त मन्त्रद्वय विहित हैं। किसी भी तन्त्र में इस विधान को नहीं कहा गया है। केवल मात्र यहाँ ही इसका प्रकाशन हुआ है ॥ ८–१० ॥

न तिथि र्न व्रतं होमो ग्रहणे चन्द्रसूर्ययोः।
ग्रासादिमोक्षपर्यन्तं जपेन्मन्त्रमनन्यधीः ॥११॥

यथा बाह्ये महेशानी तथा चैवान्तरात्मनि।
उभयोरेकतां कृत्वा प्रजपेन्मनसा शुचिः ॥१२॥

चन्द्र तथा सूर्यग्रहण की तिथि, व्रत, होम प्रभृति का विचार न करे। ग्रास के प्रारम्भ से मोक्षपर्यन्त एकाग्र होकर मन्त्रजप ही करे। हे महेशानी! इस विधान से वाह्य आकाशस्थ ग्रहण तथा सुषुम्नामध्य अन्तरात्म ग्रहण में जप करे। दोनों ग्रहणों का एकत्व करके पवित्र साधक मानसिक जप में निरत हो ॥ ११-१२ ॥

राहुर्यदा महेशानी सूर्यं चन्द्रञ्च धावति।
वैरीभावमनुस्मृत्य विकलांगस्तु पार्वती ॥१३॥
तदोपरागो भवति सर्वं योगमयं विदुः।
ब्रह्माद्या देवताः सर्वे गंगाद्यातीर्थकोटयः ॥१४॥
सूर्यमण्डलमासाद्य प्रजपेदिष्टमन्त्रकम् ।
तान् दृष्टवा सहसा राहुः पलायति महापदि ॥१५॥

अंगविहीन राहु जब वैर का स्मरण करके चन्द्र-सूर्य ग्रास हेतु धावित होता है, तभी सर्वयोगमय ग्रहण प्रारम्भ हो जाता है। उस समय ब्रह्मादि समस्त देवता तथा गंगादि कोटि-कोटि तीर्थ सूर्यमण्डल में प्रवेश करके अपने-अपने इष्टमन्त्र का जप करते हैं। उन्हें उपस्थित देखकर तथा इस महाविपत्ति को देखकर राहु पलायन कर देता ॥ १३-१५ ॥

अन्यथा तत्क्षणात् सर्वं ब्रह्माण्डं नाशमाप्नुयात्।
तत्क्षणे सर्व तीर्थानि सामान्यमुदकं प्रिये ॥१६॥

अन्यथा राहु समस्त ब्रह्माण्ड का नाश करने में प्रवृत्त हो जाता। उस समय सामान्य जल भी तीर्थरूप हो जाता है ॥ १६ ॥

यान्ति स्वपदमुत्सृज्य सर्वतीर्थोदकस्ततः।
सामान्यमुदकं यत्तु गंगातोयसमं भवेत् ॥१७॥

उस समय प्रत्येक तीर्थ सर्वतीर्थमय हो जाते हैं। सामान्य जल भी गंगाजल हो जाता है ॥ १७ ॥

तक्षणे चञ्चलापाङ्गि तज्जले स्नानमात्रतः ।
चतुर्भुजसमाः सर्वे लोकाः भारतवासिनः ॥१८॥

तक्षणाद् गिरिजे सत्यं मोक्षं ब्रह्मपदं लभेत् ।
भारते विविधा पूजा भारते विविधो जपः ॥१९॥

तथापि बहुकालेन सिद्ध्यते सङ्गदोषतः ।
मान्धाता प्रमुखाः सर्वे रामो दाशरथिस्तथा ॥२०॥

हे चंचल अंगोवाली ! ग्रहण काल में जल से स्नान करने पर स्नान मात्र से भारत वासी जनगण चतुर्भुज के समान हो जाते हैं। तक्षण वह स्नानकारी मोक्ष लाभ तथा ब्रह्मपद प्राप्त करता है। यहाँ अनेक देवदेवी की पूजा तथा उनका बहुविध जप प्रचलित है। संग दोष के कारण सब दीर्घ काल में सिद्ध होता है। किन्तु मान्धाता आदि प्रमुख राजा तथा दाशरथी राम ने भी ॥ १८-२० ॥

प्रजप्य तारिणी दुर्गामाशु सिद्धिमवाप्नुयात् ।
अस्य द्वीपेषु वर्षेषु नानातीर्थानि सन्ति च ॥२१॥

तारिणी दुर्गा का मंत्र जप करके त्वरित सिद्धि पाया था। इस जम्बूद्वीप में अनेक तीर्थ अवस्थित हैं ॥ २१ ॥

नानाभोगयुता लोकाः देववत् सर्वदा प्रिये ।
ते सर्वे देवताप्राया नानाभोगविलासिनः ॥२२॥

नानासुखमयाः सर्वे दिव्यस्त्रीगणसेविताः ।
तेषां गेहे महेशानी नानातीर्थानि सन्ति वै ॥२३॥

हे प्रिये ! इन स्थानों के लोकवासी देवतुल्य नाना भोगविलास से युक्त हैं। यहाँ के मानवगण भी देवताओं के समान भोग विलासासक्त रहते हैं। वे नाना सुखों के अधीश्वर हैं और दिव्य स्त्रीसमूह के द्वारा सेवित हैं। हे महेशानी ! उनमें से प्रत्येक के गृह में नानाविध तीर्थ विद्यमान हैं ॥ २२-२३ ॥

ग्रहणं चन्द्रदेवस्य सूर्यदेवस्य सुन्दरी ।
बहुभाग्येन चार्वङ्गी लोका भारतवासिनः ॥२४॥

प्राप्तिमात्रेण जप्तव्यं तत्सर्वमक्षयं भवेत् ।
चतुर्दशी पौर्णमासी सोममङ्गलसंयुता ॥
यदा भवति लोकेऽस्मिन् तदा सूर्यग्रहेण किम् ।
एषा तु चंचलापाङ्गी कोटिसूर्यग्रहैः समा ॥२५-२६॥

हे सुन्दरी ! हे सुन्दर अंगोवाली ! भारत वर्ष के लोग भाग्यवशात् सूर्य एवं चन्द्रग्रहण का तत्व जानते हैं। अतः ग्रहण प्रारंभ होते ही जप प्रारंभ करे। इससे अक्षय फल मिलता है। यदि चतुर्दशी तथा पूर्णिमा तिथि सोम एवं मंगलवार को युक्त होती है, तब सूर्य ग्रहण का ही क्या प्रयोजन ! सोम एवं मंगलयुक्त चतुर्दशी तथा पूर्णिमा करोड़ों सूर्य ग्रहण के समान है॥ २४-२५॥

शुक्लाष्टम्यां नवम्यां वा चतुर्दश्यां तथैव च ।
संक्रान्त्यां पर्वदिवसे पूजालोपं न कारयेत् ॥२७॥
नावश्यं पूणयेद् यस्तु तत्वहीनो भवेत प्रिये ।
एवं तिथौ महादेवीं विष्णुम्वाशिवमेव वा ॥२८॥
यदि नो पूजयेद्देवी तत्वहीनो भवेत् प्रिये ।
तत्वहीनस्य देवेशी जपयज्ञादि निष्फलम् ॥२९॥
शाम्भवी कुप्यते तेभ्यो ब्रह्महत्या पदे-पदे ।
यद्यत् पूर्वकृतं कर्म जपहोमादिकञ्च यत् ॥३०॥
तत् सर्वं नाशमायाति मम तुल्यो भवेद् यदि ।
चन्द्रसूर्यग्रहे देवी न चन्द्रं गणयेत् प्रिये ॥३१॥
ब्राह्मणः क्षत्रियाः वैश्यास्तथा शूद्राश्च पार्वती ।
सूर्यग्रहणकालाद्धि नान्यः कालः प्रशस्यते ॥३२॥

शुक्लाष्टमी, नवमी, चतुर्दशी, संक्रान्ति तथा पर्व के दिनों में महामाया का पूजन अवश्य करे। इन सब दिवसों में पूजा से विरत न हो। हे प्रिये ! इन सब अवसरों पर पूजा से विरत रहना अनुचित है। इससे तत्वहीनता आती है। हे महादेवी ! इन सब तिथियों पर महामाया की पूजा न करने से विष्णु तथा शिव

भी तत्वहीन हो सकते हैं। तत्वहीन व्यक्ति का तथा होमादि निष्फल हो जाता है।

ऐसे व्यक्ति के प्रति महामाया क्रुद्ध हो जाती है और वह व्यक्ति पग-पग पर ब्रह्महत्या जनित पाप का भागी हो जाता है। उक्त दिवसों पर पूजा न करने पर मेरे समान (शिव तुल्य) व्यक्ति भी अपने पूर्वकृत जप होमादि के फल से रहित हो जाता है। हे प्रिये ! चन्द्र तथा सूर्य ग्रहण काल में तिथ्यादि विचार न करें। हे पार्वती ! ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्रादि सभी के लिए सूर्यग्रहण की अपेक्षा प्रशस्त काल कोई भी नहीं है।। २७-३२ ॥

स कालः परमेशानि परं ब्रह्मस्वरूपवान् ।
ग्रहणे चन्द्रसूर्यस्य न जपेद् यदि दीक्षितः ॥३३॥

पूर्वपुण्यं परित्यज्य विष्ठायां जायते कृमिः ।
तस्माद् यत्नेन कर्त्तव्यं ग्रहणे जपपूजनम् ॥३४॥

न तिथिर्नाम गोत्रं वा न च संकल्पमाचरेत् ।
कलिकाले तु देवेशि यवना बलवत्तराः ॥३५॥

ग्रहणकाल परब्रह्मस्वरूप है। यदि मन्त्रदीक्षित व्यक्ति चन्द्रसूर्य ग्रहणकाल में जप नहीं करता, उस स्थिति में उसका पूर्वपुण्य तो विनष्ट हो ही जाता है, साथ ही वह व्यक्ति दूसरे जन्म में विष्ठा के कृमिरूप से जन्म लेता है। अतएव सर्वप्रयत्न द्वारा ग्रहण काल में जप पूजन करते रहना चाहिए। ग्रहणकाल में जप अथवा पूजा की तिथि, नाम, गोत्र, संकल्प आदि वाक्य का उच्चारण नहीं करना चाहिए। हे देवेशी ! कलिकाल में यवन अत्यन्त बलवान हो जाते हैं ॥ ३३-३५ ॥

मत्स्यमांसरताः सर्वे सर्वदा मद्यसेविनः ।
अनाचाररतास्ते न सिद्ध्यन्ति यवनाः कलौ ॥३६॥

यवनानां महेशानि त्र्यक्षरीं ब्रह्मरूपिणीम् ।
निगदामि वरारोहे सावधानावधारय ॥३७॥

वे मांस तथा मछली भोजन करते हैं और मद्यपान में आसक्त बने रहते हैं। वे अनाचार रत भी रहते हैं। अतः कलियुग में ऐसी वृत्ति वाले यवन सिद्धि प्राप्त नहीं कर सकते। हे महेशानी! हे वरारोहे! यवनों के लिये त्र्यक्षरी ब्रह्म रूपिणी मंत्र कहता हूँ। अविहितचित्त होकर श्रवण करो ॥ ३६-३७ ॥

कलावतीं समुद्धृत्य रङ्गिणीं तदनन्तरम्।
रतिबीजं ततो देवि ततस्तु रुद्रयोगिनीम् ॥३८॥

एषा तु त्र्यक्षरी विद्या यवनेषु प्रतिष्ठिता।
संयुक्तैषा यदा विद्या तथैवैकाक्षरी भवेत् ॥३९॥

कलावती (क), रंगिनी (र), रति (ई) एवं रुद्रयोगिनी (ँ) के योग से त्र्यक्षरी मंत्र यवनों के लिये है। इन तीनों के संयोग से क्रीं मन्त्र सिद्ध हो जाता है ॥ ३८-३९ ॥

साचारा ब्राह्मणाद्यास्तु सिद्ध्यन्ति बहुकालतः।
अनाचाराः प्रणश्यन्ति सत्यमेतन्न संशयः ॥
उपाया ब्राह्मणादीनां तेनोक्ताः शतशो मया ॥४०॥
सिद्ध्यन्ति ते यथोक्तेन नियमैश्च यथाविधि।
इति ते कथितं देवि रहस्यं परमाद्भुतम् ॥४१॥

न कस्मैचित् प्रवक्तव्यं यदि तेऽस्ति दया मयि ॥४२॥

प्रकृत ब्राह्मण भी दीर्घकाल में सिद्धि प्राप्त करते हैं। विरुद्धाचार वाले विनष्ट हो जाते हैं। इसमें किंचित संदेह नहीं है। अतः मैंने ब्राह्मणादि के लिये भी विहित इस पद्धति को अनेक बार कहा है।

यथोक्त नियमानुसार आचारावलम्बन द्वारा मंत्रसिद्धि प्राप्त होती है। हे देवी! यह परमाश्चर्यमय रहस्य तुमसे कहा है। यदि तुम मेरे प्रति किंचित भी दयावान हो, उस स्थिति में इस विषय में किसी से भी कुछ भी प्रकाशित नहीं करना ॥ ४०-४२ ॥

इति महामायातंत्रे सप्तमः पटलः

महामायातंत्र, सप्तम पटल समाप्त